
Н. Богданова

ГРУППЫ КРОВИ: ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, ДОСТУПНОЕ КАЖДОМУ

от привычного до экзотики

Книга для тех, кто хочет жить в гармонии с собой





СЕРИЯ
«ИСТОКИ ЗДОРОВЬЯ»

Книги этой серии представляют оригинальные оздоровительные методики и практики. Их авторы раскрывают для нас секреты обретения подлинного здоровья. Каждая методика неповторима, каждая приближает нас к физическому и духовному совершенству.

КНИГИ НАТАЛЬИ БОГДАНОВОЙ
В СЕРИИ «ИСТОКИ ЗДОРОВЬЯ»

ГРУППЫ КРОВИ
И ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ЖИЗНИ

ГРУППЫ КРОВИ
И ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ,
ДОСТУПНОЕ КАЖДОМУ

ГРУППЫ КРОВИ
И РОДОВАЯ КАРМА



В СЕРИИ «ИСТОКИ ЗДОРОВЬЯ» ВЫШЛИ КНИГИ:

Наталья
БОГДАНОВА

ГРУППЫ КРОВИ: индивидуальное питание, доступное каждому

Санкт-Петербург
«Невский проспект»
2002

ББК 53.54
Б 73

Богданова Н.

Б 73 Группы крови: индивидуальное питание, доступное каждому. — СПб.: ИК «Невский проспект», 2002. — 160 с. (Серия «Истоки здоровья»).

ISBN 5-94371-164-3

Н. Богданова, автор популярной книги «Группы крови и индивидуальная программа жизни», опровергает мнение, что диета по группе крови слишком строга и не подходит для обычной российской семьи. На страницах ее новой книги — сотни рецептов блюд, составленных с учетом наших кулинарных традиций и пристрастий. Для их приготовления вам не потребуется каких-либо необычных, недоступных продуктов. Кроме того, автор показывает, как наладить питание для всех членов семьи, если у вас разная группа крови.

ISBN 5-94371-164-3

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение
ЧЕГО ХОЧЕТ ВАША КРОВЬ

Книги американского ученого врача-натуропата Питера Д'Адамо вызвали в мире настоящий бум. Теория о связи питания, здоровья, образа жизни и даже характера с группой крови, раньше известная только за рубежом, теперь дошла и до России и нашла здесь множество последователей. И не случайно: ведь до сих пор нам не так уж часто приходилось задумываться о том, что каждый из нас индивидуален, что мы отличаемся друг от друга по очень многим показателям, — и разные группы крови тому ярчайшее свидетельство. Четыре группы крови — это своего рода четыре разные «породы» людей. А значит, нет и не может быть единых для всех рекомендаций: как питаться, чем лечиться, каким образом строить свою жизнь, сколько заниматься физкультурой, где отдыхать... То, что хорошо и полезно для одних, оказывается вредным для других. И разве можно не учитывать эти различия при выборе диеты, при назначении тех или иных лекарств, при формировании образа жизни каждого конкретного человека?

Кстати, американские натуропаты отец и сын Д'Адамо вовсе не одиноки в своих изысканиях по поводу связи здоровья и группы крови. Еще задол-

го до появления работ этих ученых наши российские (тогда советские) исследователи занимались изучением этой проблемы! Разрабатывались ими и индивидуальные меню для людей с разными группами крови. Так что кто на самом деле является первопроходцем в этих исследованиях — американцы или мы — это еще вопрос... Но первенство все же досталось американцам, потому что, как это часто бывало, у нас эти разработки так и не дошли до широкой общественности — может быть, потому, что непопулярны были теории о каких-то индивидуальных отличиях в эпоху всеобщего коллективизма... Так уж получилось, что многие десятилетия не придавалось никакого значения этим вот индивидуальным различиям и всех нас стригли под одну гребенку — одинаково воспитывали, одинаково учили, одинаково одевали и кормили, а тех, кто не хотел вписываться в общепринятую схему, еще и наказывали! Вспомните хотя бы, как гневались воспитатели в детском саду или вожатые в пионерлагере, когда кто-то не желал в тихий час по команде закрывать глаза, а в обед вместе со всеми есть холодные макароны с ненавистной подливкой... К сожалению, не понимали воспитатели, что чаще всего это не каприз заставляет ребенка «не вписываться» в общую схему, а его индивидуальные особенности — в том числе и особенности биохимического состава организма. И сейчас сама жизнь заставляет нас вернуться к этим открытиям — ведь многим людям сегодня все меньше удается жить «как все», все меньше радости и удовлетворения приносит такая жизнь. Теперь мы наконец можем вздохнуть свободно: да, мы разные, и имеем право быть разными, ибо такими создала нас сама природа.

Поэтому любая информация, позволяющая нам получше узнать себя, изучить свои индивидуальные особенности и выбрать наиболее приемлемый для себя образ жизни, нам сейчас очень нужна и край-

не полезна. Потому что это информация, которая в конечном итоге возвращает нас к своей собственной природе, а значит, и к естественному, природному оздоровлению. Таковы и книги Д'Адамо. Вот толь ко чем популярнее становятся эти книги, тем больше вопросов возникает у наших соотечественников. Все-таки мы — не американцы, и для нас незнакомо, а то и неприемлемо многое из того, что предлагает автор. Те немыслимые даже по названиям продукты и блюда, которые встречаются в книгах Д'Адамо, разве можно купить или приготовить в наших российских условиях? И возможно ли вообще наладить здоровое питание в соответствии со своей группой крови при том наборе продуктов, что наличествует в наших магазинах? А как совместить интересы всех членов семьи, если группы крови у всех разные? Как быть, если врач назначает одну диету, а группа крови требует другой? Как, следуя диете по группе крови, случайно не причинить себе вред? Как, наконец, приготовить качественные блюда в домашних условиях, чтобы они соответствовали группе крови и при этом не были слишком сложны в приготовлении и не требовали использования множества диковинных, экзотических, неизвестных нам ингредиентов? И насколько вообще оправданна с научной точки зрения система доктора Д'Адамо?

Множество вопросов, суть которых сводится к одному: можно ли приспособить замечательные рекомендации доктора Д'Адамо к реальной жизни, точнее к нашей российской действительности, и как это сделать?

На эти и другие вопросы мы и попробуем ответить в этом пособии, а заодно проанализировать, актуальна ли для нас сама теория соответствия группы крови и образа жизни, что в ней полезно, а что не очень, чем можно пренебречь, а чем стоит руководствоваться в повседневной жизни.

Глава 1
ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ

НЕ ВСЕ ТО ВРЕДНО, ЧТО ТАКИМ СЧИТАЕТСЯ

Каких только теорий и методов питания не предлагалось нам в последнее время! И вегетарианство, и раздельное питание, и сыроедение, и макробиотика... Как хотелось бы найти одну, единую для всех систему питания, чтобы можно было сказать: вот, питайся так — и все у тебя будет хорошо, будешь здоров и счастлив. Но, увы, панацеи не существует. Потому, собственно, и создано так много разнообразных систем питания, что одним людям идеально подходит макробиотика, а другим — раздельное питание, одним вегетарианство, а другим — мясоедение... Вспомните, сколько среди ваших знакомых людей, которые даже в разгар поста заявляют: «А я не могу жить без мяса, и все тут!» И не надо так уж сразу сгоряча осуждать этих людей. Не случайно ведь говорят: очень часто, когда мы хотим что-то съесть (по-настоящему хотим, то есть это требование организма, испытывающего в данный момент чувство голода, а не минутная прихоть и каприз), то на самом деле это не мы хотим — это наша кровь просит.

Кровь просит продуктов, родственных с нею по биохимическому составу, — тех продуктов, которые, будучи переработанными организмом, органично впишутся в состав крови, станут хорошим строительным материалом для регенерации, обновления и питания клеток. Чуждые по биохимическому составу продукты воспринимаются кровью как враги — практически так же, как воспринимаются ею болезнетворные микроорганизмы. Иммунная система ополчается против этих «врагов», а такая работа иммунной системы всегда воспринимается организмом как болезнь. Вспомните, когда вы простужаетесь, поднимается температура, — а это и есть не что иное, как признак работы иммунной системы: при помощи повышения температуры она старается разогнать кровь по жилам, ускорив кровообращение, чтобы все обменные процессы в организме активизировались и кровь поскорее вывела болезнетворные микроорганизмы и продукты их жизнедеятельности из нашего тела.

Когда мы питаемся неподходящей для себя пищей, реакция чаще всего бывает не столь явной — но все же болезненные симптомы присутствуют, хотя мы не всегда их ощущаем, либо болезненное состояние накапливается исподволь, пока не выливается в серьезные проблемы.

Так что вовсе не преувеличением звучит известная истина о том, что большинство болезней вылечиваются при помощи правильной диеты. Ведь именно благодаря пище наш организм строит и обновляет сам себя, другого источника необходимых для этого веществ у него просто нет! И если организм не получает с пищей полезных ему веществ или получает вредные, то клетки, будучи не способными восстанавливаться, просто разрушаются. Отсюда — патологии органов, тканей и целых систем организма.

Но вот вопрос: что полезно, а что вредно? Оказывается, единого для всех ответа на этот вопрос

нет. Дело в том, что идеальных продуктов не существует вообще. Что поделать, наш мир несовершенен! Как нет людей без недостатков, так нет и пищи, которая была бы полезна по всем показателям. Каждый продукт несет в себе и потенциальную пользу, и потенциальный вред. Весь вопрос в том, что выберет именно ваш организм — полезные или вредные составляющие продукта, что для организма окажется важнее, на что он отреагирует сильнее.

Вот почему один и тот же продукт может быть полезен для одного человека и вреден для другого. У одного организм приспособлен к тому, чтобы извлечь из этого продукта пользу и «не заметить» вред. А у другого хорошие составляющие пройдут незамеченными, а вот вредные тут же вызовут разные нежелательные реакции. В итоге вегетарианцы не понимают мясоедов, мясоеды — вегетарианцев, и каждый настаивает на своей правоте и навязывает свою точку зрения другому. А ведь этого делать не нужно, потому что каждый прав по-своему, у каждого своя правда — правда для себя, которая вовсе не обязана быть истиной в последней инстанции для всех окружающих.

И все же есть общие законы питания, которые необходимо учитывать представителям всех групп крови.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ВСЕМ

Давайте рассмотрим, какую пользу и какой вред могут нести в себе самые обычные продукты питания — те, которые мы употребляем каждый день.

Прежде всего вспомним, что пищевые продукты относятся к разным категориям, в зависимости от того, сколько в них содержится основных питательных веществ, необходимых человеку: белков (или

протеинов), жиров (или липидов) и углеводов. Независимо от того, какой системы питания и какой диеты вы придерживаетесь, питание должно быть сбалансированным именно по количеству и составу белков, жиров и углеводов. То есть в пище обязательно должны ежедневно присутствовать и белки, и жиры, и углеводы. Кроме того, пища должна содержать минеральные вещества и витамины. В своем стремлении строго следовать определенной диете — по группе ли крови или какой-то иной — не забывайте об этом, не обедняйте свой рацион и не допускайте перекосов за счет преобладания только одной какой-либо категории продуктов.

Белки — это жизненно необходимые организму органические вещества, ведь именно они являются основной составной частью клеток, тканей и органов человеческого тела. Белки — это тот строительный материал, из которого состоит наше тело. Кости, мышцы, кожа, сосуды, кровь, лимфа, волосы, ногти — все это содержит белок и не может существовать без него. Белки, из которых построено наше тело, состоят из более простых химических соединений — аминокислот, только часть из которых организм может производить сам. Часть же аминокислот не могут образовываться в организме и поэтому должны ежедневно поступать с пищей. Эти аминокислоты так и называются — незаменимые, потому что заменить их организму, кроме пищи, нечем. Если же организм не получает этих аминокислот из пищи, то он заболевает. Незаменимые аминокислоты, как и белки в целом, нужны организму не только для строительства клеток, но еще и для выработки гормонов и некоторых химических соединений, необходимых для нормального биологического функционирования организма. Кроме того, белок — это источник энергии. А потому дефицит белка ведет и к снижению иммунитета, и к атрофии мышц, и к увяданию ко-

жи, и к постепенному нарушению всех функций организма, а затем и к органическим поражениям органов и тканей.

Белки, которые организм должен получать с пищей для пополнения запаса незаменимых аминокислот, бывают животного и растительного происхождения. Животные белки в больших количествах содержатся в мясе, рыбе, молоке и молочных продуктах, яйцах. Растительные белки содержатся в сое, орехах, злаках и крупах, в некоторых бобовых. Обратите внимание: организму жизненно необходимы в равной мере как животные, так и растительные белки! По отдельности ни животные, ни растительные белки не способны обеспечить организму необходимого запаса незаменимых аминокислот. Поэтому если вы даже решили полностью отказаться от мяса — источника животного белка, то сохраните в своем рационе другие его источники: рыбу, молочные продукты, яйца и не забывайте о продуктах, содержащих растительные белки: в идеале мы должны потреблять в день животного белка столько же, сколько и растительного.

Когда белок может стать вредным? Тогда, когда с пищей вы получаете его переизбыток; тогда, когда количество потребляемых животных белков значительно больше, чем растительных; и тогда, когда запас животных белков пополняется в основном за счет мяса. Излишнее количество белка, да еще при малоподвижном образе жизни, приводит к нарушению обмена веществ и образованию химических соединений, откладывающихся в суставах и мышцах и вызывающих такие заболевания, как подагра, артрит, и т. д.

Жиры — вещества, далеко не всегда столь вредные, как это принято считать. Более того, жиры в определенном количестве тоже жизненно необходимы организму. Во-первых, это важнейший источник энергии, во-вторых, жиры содержат целый ряд

необходимых витаминов — A, D, E, K — и жирных кислот, которые нужны организму для синтеза гормонов; в-третьих, они входят в состав тканей, участвуя в построении клеток.

Жиры тоже делятся на животные и растительные. Животные жиры содержатся в мясе, рыбе, сливочном масле, молочных продуктах; растительные жиры — в растительных маслах, орехах.

Жиры становятся вредны, когда их потребляют слишком много, — а у большинства людей явный переизбыток жиров в рационе. Сократить количество жиров легче всего, отказавшись от использования жира при приготовлении пищи — то есть не жарить и не тушить на масле или маргарине, а отдать предпочтение блюдам, приготовленным на пару, в гриле или запеченным в духовке без жира. В крайнем случае можно пользоваться посудой с антипригарным тефлоновым покрытием, которая позволяет значительно снизить расход масла или даже отказаться от него совсем. Также желательно отказаться от излишнего количества соусов — вы увидите, что пища, приготовленная и употребляемая без жира, будет только вкуснее. Ведь, помимо всего, при высокотемпературной обработке (а температура раскаленной сковороды достигает 200 градусов) и животные, и растительные масла разлагаются и превращаются во вредные соединения — а это уже настоящий яд, который становится причиной многих болезней. Известно высказывание классика естественного оздоровления Поля Брэгга: «На сковородках ваших кипит ваша смерть».

Преобладание в пище жиров животного происхождения над растительными жирами также вредно — ведь животные жиры содержат холестерин, которого нет в растительных жирах. Холестерин сам по себе тоже не так вреден, как принято считать, — более того, холестерин необходим организ-

му, и организм даже сам синтезирует его по мере надобности. Вреден не сам холестерин — а лишь его избыточное количество. А когда в пище преобладают животные жиры, холестерина в крови становится так много, что его частицы откладываются на стенках артерий и закупоривают кровеносное русло. Такая опасная болезнь, как атеросклероз, происходит только от неправильного питания. Именно поэтому жирное мясо вредно абсолютно всем — даже людям с первой группой крови, названным Д'Адамо «Охотниками», чья кровь буквально требует мяса (так как их далекие предки были первобытными охотниками и питались преимущественно мясом). Но даже им надо отдать предпочтение постному мясу и, конечно, не злоупотреблять им. И разумеется, представителям всех групп крови не надо забывать о необходимости употребления растительных жиров, которые не только не содержат холестерина, но даже способствуют снижению его уровня в организме — это прежде всего оливковое, рапсовое, подсолнечное, кукурузное и другие растительные масла.

Вредными становятся жиры и тогда, когда они употребляются в сочетании с углеводами, — но об этом мы еще поговорим.

Углеводы — вещества, которые вообще не синтезируются в организме и поступают только с пищей. Углеводы необходимы для производства важнейшего энергетического источника для организма — глюкозы. Молекулы углеводов состоят из углерода, кислорода и водорода, и в результате обмена веществ они в организме превращаются в глюкозу. Углеводы также регулируют уровень сахара в крови.

Углеводы содержатся главным образом в продуктах растительного происхождения — это хлеб, мед, сахар, крахмал, зерновые, некоторые фрукты и овощи. Из продуктов животного происхождения углеводы есть только в молоке и печени.

Углеводы вредны, во-первых, тогда, когда они употребляются в избыточном количестве, — в этом случае они быстро превращаются в жиры. Это относится прежде всего к сахару и изделиям, в которых он использован, к высшим сортам пшеничной муки, крахмалу и продуктам их переработки. Во-вторых, вредны те углеводы, которые вызывают слишком резкое повышение уровня глюкозы в крови, что ведет к гипергликемии, то есть повышенному содержанию сахара в крови. К этому может привести потребление белого рафинированного сахара в чистом виде и в составе других продуктов, таких, как конфеты и пирожные. Сахар, конечно, необходим организму, без него мы не можем существовать — но надо иметь в виду, что организму нужен не белый рафинированный сахар промышленного производства, а простые сахара — фруктоза, глюкоза. Более безопасный и более полезный источник глюкозы для организма — сладкие фрукты, а также злаки. В диетических отделах магазинов продается также фруктоза, которая намного полезнее сахара. Постарайтесь отдавать предпочтение этим продуктам и ограничить потребление белого рафинированного сахара, а еще лучше отказаться от него совсем. О вреде пшеничной муки тоже надо помнить — причем чем хлеб белее, тем он вреднее!

И в-третьих, углеводы вредны тогда, когда они употребляются в пищу вместе с жирами. Пример самой вредной еды — те самые широко распространенные бутерброды, гамбургеры, чизбургеры: хлеб с маслом, мясом или сыром. Мясо с макаронами, грибы со сметаной, булка с вареньем, бифштекс с картошкой, пирожное с кремом — тоже примеры чрезвычайно вредных сочетаний. Такой набор продуктов вызывает нарушение обмена веществ. Дело в том, что для переваривания жиров и углеводов нашему желудку и кишечнику требуются разные вещества и разные сроки. Одновременно эти разные

вещества желудочно-кишечный тракт выработать не может. Когда мы смешиваем эти несовместимые продукты — мы заставляем свою пищеварительную систему работать одновременно в двух несовместимых режимах. Это для организма непосильная нагрузка, и в итоге он просто не справляется с переработкой пищи. Чтобы переварить мясо, желудку нужны одни вещества, и, кроме того, для полного переваривания мясо должно дольше находиться в желудке, чем иная пища. А для переваривания углеводной пищи нужны другие вещества, и время для пребывания в желудке углеводам требуется меньше, чем белкам и жирам. В итоге булка, макароны или картофель, отбыв свой «срок» в желудке, начинают продвигаться дальше, в кишечник, увлекая за собой непереваренные куски мяса, которое в кишечнике перевариться уже не может, а значит, остается там гнить и разлагаться. Отсюда и отравление всего организма продуктами этого разложения, и болезни, и лишний вес, и нарушение уровня сахара в крови, и еще множество неприятностей. Поэтому к рекомендациям о раздельном питании стоит прислушаться представителям всех групп крови!

Витамины — жизненно необходимые человеку органические вещества природного происхождения. Они поступают в организм в совсем небольших количествах, но без них невозможна не только нормальная жизнедеятельность, но даже само существование человека. В природе существует около двадцати витаминов, и отсутствие в пище одного или нескольких из них может приводить к серьезным нарушениям обмена веществ, другим расстройствам и даже к смерти. Здоровье, бодрое настроение, сильный иммунитет и нормальный обмен веществ, налаженная деятельность нервной системы, хорошее состояние мышц и костей, четкое функционирование сосудов и сердца, желез

внутренней секреции — все это и многое другое зависит от достаточного количества витаминов. Ведь именно витамины составляют важнейшую часть питания клеток. Недостаток витаминов в рационе питания вызывает самые тяжелые расстройства. Прежде всего снижается устойчивость организма к разным неблагоприятным факторам, он перестает сам себя защищать, а отсюда уже один шаг до всевозможных заболеваний. Повышенная утомляемость, мышечная слабость, расстройства нервной системы, развитие стрессовых состояний, неврозов, нарушения обмена веществ, склонность к заболеваниям — вот лишь некоторые признаки недостатка витаминов в организме.

Чтобы с пищей в организм поступали витамины в нужном составе и нужном количестве, питание обязательно должно быть разнообразным, потому что разные витамины содержатся в разных продуктах питания. И прежде всего надо позаботиться о том, чтобы каждый день на вашем столе были овощи и фрукты — самые простые, по сезону, деликатесы вовсе не обязательны.

Итак, мы определили в общих чертах, каким должен быть состав нашей пищи независимо от группы крови. Теперь немного поговорим о том, как правильно готовить пищу, чтобы извлекать из нее максимум пользы и приносить себе минимум вреда.

КАК ПРАВИЛЬНО ГОТОВИТЬ

Что значит правильно питаться? Это значит не только следовать естественным потребностям своего организма в выборе той или иной пищи, но и употреблять ровно столько пищи, сколько действительно необходимо организму, не больше и не меньше. Для нашего времени более актуальна все же пробле-

ма переедания, чем недоедания. Чтобы избежать переедания, надо взять за правило садиться за стол лишь тогда, когда у вас появляется чувство естественного голода. И ни в коем случае не следовать известной поговорке «Аппетит приходит во время еды». Аппетит с настоящим голодом не имеет ничего общего. Он может появиться от одних только внешних раздражителей — красивого вида, ароматного запаха пищи — безо всякой на то истинной внутренней потребности организма. Надо научиться отличать такой неестественный аппетит от естественного голода. Когда мы голодны, мы готовы есть любую пищу и даже корочка хлеба кажется вкуснее любого деликатеса. А вот аппетит, особенно тот, который «приходит во время еды» (что подразумевает, что человек сел за стол неголодным, и даже без аппетита, а ведь нет ничего вреднее этого), требует чего-то «этакого», «вкусненького», деликатеса какого-нибудь... Если вы уже не знаете, что бы вам такое съесть, чем вызвать аппетит, если вся пища приелась — это первый признак, что пора устраивать разгрузочный день либо садиться на строгую диету, а не думать о все новых и новых изысках в пище.

Чтобы не переедать, приучите себя готовить маленькие порции. Горы еды на тарелках — путь к болезням. И даже никакого удовольствия в итоге вы не получите — ничего кроме тяжести в желудке не испытаете. А вот даже маленькая порция, съеденная не спеша, тщательно пережеванная, может и насытить, и дать все необходимые вкусовые ощущения, которые от большого количества пищи лишь притупляются.

Откажитесь также от привычки готовить пищу впрок, про запас, заранее. Пища полезна лишь в свежеприготовленном виде. И, кстати, вкусовые качества у «вчерашней» еды тоже значительно ухудшаются. Да и при повторном разогревании пища те-

ряет свою пользу, особенно если для этого снова добавляются жиры.

Прежде чем готовить мясо, рыбу, птицу, срежьте лишний жир, а с птицы снимите кожу — это источник холестерина (само по себе мясо птицы содержит очень незначительное количество холестерина). Лучше всего запекать мясо в духовке, готовить на пару (на водяной бане) или в гриле — в этом случае вытапливается внутренний жир. Можно также варить мясо, рыбу и птицу, опустив в кипящую воду или овощной бульон, только сам получившийся бульон не употреблять — в него переходят все вредные вещества из продуктов. Мясные блюда употребляйте обязательно с овощами — вареными или свежими, но ни в коем случае не с принятыми у нас гарнирами, такими, как картофель или макароны.

Крупы перед приготовлением надо обязательно замачивать: гречневую на 3—4 часа в холодной воде, овсяную и пшенную на то же время в горячей. Пшено можно также предварительно прокалить на горячей сковороде. Варить после замачивания кашу надо не более пяти минут, причем в той же воде, а затем укутать и поставить преть в теплое место. Именно при таком способе приготовления крупы сохраняют максимум своих полезных свойств. При этом надо отдавать предпочтение кашам из цельного зерна и хлебу, также приготовленному из цельных зерен.

Овощи лучше всего запекать в духовке или варить на пару. Очень полезно есть запеченный картофель вместе с кожурой, ведь именно в кожуре содержится множество полезных веществ — минералов, витаминов и ферментов. Варить в большом количестве воды овощи нежелательно — при этом на 60—70 процентов снижается содержание, к примеру, такого важного элемента, как калий. Готовить овощи надо не более чем за час до еды — как вареные, так и свежие (свежие овощи, будучи на-

резанными, быстро теряют свои питательные и вкусовые качества).

Фрукты вообще нежелательно подвергать тепловой обработке — лучше есть их свежими, а для приготовления компотов, в том числе и из сухофруктов, просто заливать их кипятком и настаивать. А можно и замочить фрукты в холодной воде, а потом добавить сок лимона и мед — получится прекрасный прохладительный напиток.

Постарайтесь избегать или, во всяком случае, ограничить до минимума употребление такого продукта, как уксус (исключение может составить лишь натуральный уксус, являющийся продуктом брожения фруктового сока), поскольку продающийся в магазинах синтетический уксус является не пищевым, а техническим продуктом и содержит много токсичных примесей. Следует иметь в виду, что под видом яблочного часто продается все тот же технический уксус, только сдобренный соответствующим ароматизатором. Приобретайте только тот уксус, на котором указано, что он натуральный, и только тогда, когда вы уверены, что это не подделка. Соответственно вредны и все соусы и приправы, содержащие синтетический уксус.

До минимума надо свести и употребление рафинированного сахара. Кроме калорий, он ничего не дает — то есть пользы от него нет, а вот вреда немало. Вредны также белая мука, консервы всех видов, копчености, порошковое молоко и карамельные конфеты.

Только не надо думать, что, убрав со стола столько привычных «вкусностей», вы будете чуть ли не голодать. Ведь даже если мы откажемся полностью от всех этих «вредностей», в нашем распоряжении все же остается огромный выбор продуктов, из которых мы можем строить свой рацион. Общие для всех правила питания тем не менее предполагают большое разнообразие индивидуаль-

ных вариантов. И вот в выборе этих вариантов уже нужно сверяться со своим организмом, со своей группой крови.

Почему же именно кровь регулирует необходимый нам набор продуктов, почему именно с группой крови связана диета? Очень просто, это вполне оправданная с точки зрения науки вещь: во-первых, именно кровь должна усвоить и донести до всего организма питательные вещества, получаемые из пищи; во-вторых, именно в крови заложена иммунная система организма, ответственная за то, чтобы в него не попадали чужеродные вещества.

КАК КРОВЬ РАЗЛИЧАЕТ «СВОЕ» И «ЧУЖОЕ»

В нашем организме нет особого органа, который отвечал бы за иммунитет. Иммунитетом «ведает» не какой-то отдельный орган, а целая совокупность нескольких разновидностей клеток крови, выполняющих разные функции по защите организма. Клетки крови — это и есть наша иммунная система, готовая при первых же признаках опасности броситься на защиту нашей жизни и здоровья.

Как же они работают?

Во-первых, клетки крови, ответственные за иммунитет, постоянно выявляют и распознают «врагов», которые норовят нарушить границы организма и внедриться в его клетки. Иммунная система способна распознать самого замаскированного и трудно обнаружимого врага. Все, что иммунная система воспринимает как чужеродное для организма, называется антигенами. Антигены — это прежде всего вирусы, бактерии и раковые клетки. Как только иммунная система обнаруживает, к примеру, очаг инфекции — туда мгновенно направляется целый «отряд» особых белых кровяных клеток — *гранулоцитов*. Если вы порезались или по-

ранились, гранулоциты сразу же берутся за обработку очага поражения, уничтожая в нем все, что представляется чужеродным. Благодаря этому очаг инфекции оказывается локализованным и инфекция не проникает дальше в кровь и ткани.

Если же распространение инфекции не ограничивается какой-то одной зоной и вирусы начинают путешествовать по всему организму, попадая в кровь, тут уже вступает в действие другая разновидность клеток иммунной системы — белые кровяные клетки под названием *макрофаги*. Они путешествуют по всем кровеносным сосудам, проникают в ткани и борются с «врагами» во всем организме сразу. Для этого они вырабатывают особые химические вещества, которые уничтожают враждебные клетки. В случае же если инфекция столь опасна, что макрофагам самим с нею не справиться, — тогда они посылают «сигнал тревоги», на который откликаются другие клетки иммунной системы — *лимфоциты*. Они уже мобилизуют все силы организма на борьбу с инфекцией. Распознав врага, лимфоциты активизируются в крови и начинают с ним бороться. Многие знают, что, когда мы заболеваем какой-либо вирусной инфекцией, анализ крови показывает повышенное содержание лимфоцитов в крови.

Существует и еще несколько разновидностей клеток иммунной системы, которые выполняют самые разные функции: есть группа клеток, которая как бы обволакивает чужеродные микроорганизмы, чтобы уничтожить, как бы «переварить» врага, есть так называемые «клетки-киллеры», призванные убивать бактерии, вирусы и раковые клетки...

Но и иммунная система может давать сбои и отказывать. Например, при онкологических заболеваниях пораженными оказываются уже и сами клетки иммунной системы. Пораженная клетка иммунной системы уже не в состоянии распознавать врага

и бороться с ним. И вот раковые клетки начинают развиваться бесконтрольно, не встречая должного отпора со стороны организма...

Существует множество причин, по которым наша иммунная система может ослабнуть. И прежде всего это неправильное питание — и недостаток необходимых веществ и витаминов в пище, и недостаток либо переизбыток питания в целом. Это и неумеренный прием лекарств, особенно антибиотиков, — известно, что привычка когда надо и не надо принимать таблетки очень сильно снижает иммунитет. Это и перенесенные вирусные заболевания, которые ослабляют организм. Это и постоянные стрессы, и различные травмы, и хирургические операции. Это и неблагоприятное состояние окружающей среды — нарушенная экология.

Усилить свою иммунную систему мы можем только при помощи правильного питания и здорового образа жизни. Правильно питаясь, мы помогаем своей крови накапливать силу на борьбу с врагом — болезнью. Неправильно питаясь, мы ослабляем иммунную систему и весь организм в целом. В этом смысле неправильное питание вполне сродни вторжению в организм болезнетворных бактерий.

Ведь что такое болезнетворная бактерия, вирус? Это прежде всего чужеродный белок, враждебный организму, с которым организм вступает в борьбу. Но ведь пища, которую мы употребляем, тоже содержит белки. И не всегда эти белки родственны именно нашему организму, именно нашей крови. Любой чужеродный организму белок — будь то вирус или неподходящая пища — это антиген. Если этот антиген чужд нашей крови, то кровь начинает активно бунтовать против него.

Изначально, когда человечество было в самом начале своего развития, на заре цивилизации, человеческий организм боролся со всеми подряд ан-

тигенами, которые только проникали в его организм. С течением эволюции организм приспосабливался все к новым и новым условиям окружающей среды. Постепенно он научился примиряться с некоторыми антигенами, с их присутствием в крови. Так нужно было, чтобы выжить: чужеродного белка очень много вокруг, он постоянно внедряется в организм с пищей или с инфекцией, и иммунной системе приходится тратить очень много сил на борьбу. Легче к чему-то приспособиться, чем все время бороться, — такова логика эволюции. Выживает не тот, кто лучше борется, а тот, кто лучше приспосабливается!

С течением эволюции изменялся биохимический состав крови человека, изменялись его белковые составляющие — в крови начинали присутствовать все новые и новые антигены, которые из враждебных становились дружественными. Вот так и сформировались существующие ныне четыре группы крови — они отличаются именно наличествующими в них антигенами! Те антигены, которые были враждебны для людей с первой группой крови, вполне дружественны для людей второй группы крови, и так далее. Поэтому пища, полезная для людей с одной группой крови, может быть вредна для людей с другой группой крови. И поэтому люди с разными группами крови склонны к разным болезням.

Именно по различию своего биохимического состава выделены четыре группы крови, обозначаемые во всем мире символами: 0 (I), A (II), B (III), AB (IV).

Группа крови 0 (I) — древнейшая, она первой появилась на Земле, ее обладатели — наши самые древние предки, первобытные охотники. Потомки древних охотников, современные люди с первой группой крови, унаследовали от своих древних предков мощнейшую иммунную систему, готовую броситься на любого врага по первому зову (в этой

крови вообще нет антигенов, то есть это самая «непримиримая» кровь, она еще не успела породниться с враждебными белками), а также склонность к мясоедению, потому что древние охотники употребляли в пищу в основном животные белки и именно из них получали необходимые для организма вещества. Позже, примерно через двадцать тысяч лет, когда население Земли возросло и встречающейся в дикой природе животной пищи на всех стало не хватать, люди начали возделывать землю, осваивая навыки сельскохозяйственного труда. Первая группа крови была не приспособлена к этому новому образу жизни — и произошла мутация: появилась новая разновидность человека с иной по составу кровью. Так появилась группа крови А (II). Эта группа крови уже обзавелась родственными ей антигенами — обладатели второй группы обрели устойчивость к возбудителям инфекционных болезней, часто распространяющихся там, где люди живут коллективом. Это не было необходимо для охотников, которые еще не знали, что значит человеческое сообщество, поскольку были одиночками. Вторая группа крови к тому же лучше приспособлена к иной пище — преимущественно растительной.

Прошло еще примерно десять тысяч лет — на Земле изменился климат, и люди в поисках лучшей жизни начали мигрировать по странам и континентам. Так появились кочевники-скотоводы. Иной образ жизни потребовал появления новых антигенов в крови, чтобы не реагировать на новые и новые болезни, и иного питания — преимущественно молочного. Этого требует и кровь современных людей с третьей группой — ведь именно скотоводы-кочевники положили начало группе крови В (III).

И наконец, меньше тысячи лет назад появилась группа крови АВ (IV), которая сочетает в себе качества второй и третьей групп, и имеет в своем со-

ставе присущие этим группам крови антигены. Это кровь человека новой эры, в жилах которого цивилизация перемешала свойства второй и третьей групп с целью наилучшего приспособления к современным изменившимся условиям жизни.

Согласно их происхождению, эти группы крови условно так и были названы: 0 (I) — «Охотники», А (II) — «Земледельцы», В (III) — «Кочевники», АВ (IV) — «Современные люди».

Разные группы крови требуют и разного образа жизни, и разного питания — и все это обусловлено вполне реальными биохимическими свойствами крови.

Конечно, системе доктора Д'Адамо, как и любой другой системе, ни в коем случае нельзя следовать слепо. Надо помнить, что это не догма, а лишь информация к размышлению, лишь способ сверить свои потребности в пище с тем, что диктует группа крови. Возможно, вы увидите, что бессознательно и сами следовали диете, наиболее подходящей для вашей группы крови, — значит, у вас здоровые инстинкты и хорошо развитая интуиция, вы слышите «голос крови» без посторонних подсказок. Если же ваши пристрастия в еде совершенно не совпадают с рекомендациями по группам крови — стоит задуматься о том, действительно ли ваш организм требует той пищи, которую вы обычно употребляете, или вы лишь следуете вашим привычкам, возможно не вполне здоровым. В любом случае при выборе способа питания главное слово оставьте за своим организмом. Помните, что он мудр, и пусть он будет вашим лучшим советчиком.

Существует такое мнение, что диета по группе крови очень строга, мол, «чего ни хватишься — ничего нельзя». Из следующих глав вы увидите, что это не так, что вам доступно огромное многообразие самых различных блюд и ущемлять себя в питании практически не придется. Кроме того, вы

увидите, что можете приготовить большое количество блюд с использованием самых обычных, привычных нам продуктов, которых изобилие на наших прилавках, — вовсе не обязательно гоняться за диковинными, неизвестными нам продуктами, рекомендуемыми в книгах Д'Адамо. Наконец, следующие главы ответят еще на один вопрос, часто задаваемый многими людьми: как наладить питание всей семьи, если у всех разные группы крови? Вы увидите, что есть множество блюд, допустимых для разных групп крови, и вы можете без особых затрат труда и продуктов приготовить обед из блюд, которые будут полезны для всех членов семьи независимо от группы крови, — ну разве что «Охотнику» вам придется добавить еще кусочек мяса, а, например, раз в неделю, в выходные, побаловать своих домашних индивидуальным блюдом для каждого, подходящим только для него одного. В общем, разумный компромисс всегда можно найти — было бы желание.

Глава 2
ОБЕД «ОХОТНИКА» — ГРУППА КРОВИ 0 (I)

БЕЗ МЯСА — НИКУДА

Итак, предки современных людей с первой группой крови — это первобытные охотники. Первая группа — древнейшая на Земле, она потому и называется первой, что действительно является первой по времени своего происхождения. Нетрудно догадаться, что древние охотники питались преимущественно мясом — то есть тем, что они добывали на охоте. Это, конечно, не значит, что и современные обладатели первой группы крови должны питаться только мясной пищей, а на все остальное даже не смотреть. Все же даже в рамках одной группы крови за прошедшие десятки тысячелетий произошла эволюция, и человек с течением времени приспособился к разнообразной пище. Но вот без мяса обладатели первой группы крови все же не могут обходиться и сегодня. Питательные вещества, содержащиеся в мясных продуктах, наилучшим образом соответствуют биохимическому составу их крови. Именно благодаря этим веществам кровь первой группы обновляется, восстанавливается, так же как и клетки и ткани всего организма. Можно сказать,

что мясная пища предельно дружественна для обладателей первой группы крови — так сложилось исторически, в процессе эволюции.

Немаловажно и то, что у людей с первой группой крови обычно достаточно стойкий пищеварительный тракт, он хорошо приспособлен для переваривания такой в общем-то тяжелой пищи, как мясо. Поэтому они могут без ущерба для здоровья включать мясо и мясопродукты в свой рацион практически каждый день. Конечно, надо помнить о чувстве меры — чересчур обильное потребление животного белка, особенно в ущерб белку растительному, вредно даже потомкам древних охотников. Ведь нормальная порция мяса для мужчин — не более 180 граммов в день, а для женщин — 150 граммов в день. К тому же надо учитывать тот факт, что жирное мясо вредно всем — желательно употреблять постное мясо, а с жирного перед приготовлением срезать жир. И конечно, излишне говорить о том, что мясо, которое идет в вашу пищу, должно быть экологически чистым, не перемороженным, и если не парным, то во всяком случае свежим. Консервы и колбасы совершенно нежелательны! В этих продуктах имеются химические добавки, вредные для здоровья. Особенно вредны копченые колбасы, как и все копчености вообще, — в них присутствуют канцерогенные вещества, возникающие в процессе копчения.

Кроме мяса людям с первой группой крови необходимо употреблять также рыбу и птицу. Морские продукты особенно полезны — они способствуют улучшению обмена веществ и сбрасыванию лишнего веса. При этом очень важно сочетать блюда из мяса, рыбы и птицы с овощными гарнирами. Дело в том, что способность хорошо переваривать мясо связана у обладателей первой группой крови с повышенной кислотностью желудочного сока. Чтобы кислотность не повышалась и не при-

водила к язвам и гастритам, как раз и необходимо достаточное количество овощей. Это не значит, что можно употреблять все овощи подряд — некоторые из них могут быть вредны людям с первой группой крови. Например, баклажаны плохо усваиваются организмом «Охотников», при их переваривании выделяются вредные вещества, которые могут потом откладываться в суставах, поражая их. Вредны и все овощи, которые ухудшают усвоение йода организмом, — это, например, кочанная и цветная капуста: у людей с первой группой крови часто бывает склонность к недостаточной функции щитовидной железы, а эти продукты усиливают эту склонность. А вот все зеленые овощи полезны: листовой салат, капуста брокколи, шпинат — они способствуют лучшему свертыванию крови, что важно для людей с первой группой, ведь у них от природы тенденция к плохой свертываемости крови. Надо иметь в виду, что все квашеные и маринованные продукты плохо переносятся людьми типа 0. Они раздражают слизистую оболочку желудка и плохо перевариваются. В связи с повышенной кислотностью желудочного сока желательно отказаться от кислых фруктов и фруктовых соков и отдать предпочтение сладким.

Итак, мясо, рыба, птица — основа рациона людей с первой группой крови. Все это обязательно должно дополняться овощами в достаточных количествах. А вот с молочными продуктами надо быть очень осторожными. Несмотря на то что организм обладателей первой группы крови, казалось бы, хорошо приспособлен к усвоению животного белка, он полноценно воспринимает только животный белок, содержащийся в мясе, рыбе, птице, но никак не в молочных продуктах. Так опять же сложилось исторически. Дело в том, что древние охотники убивали животных, чтобы пустить их мясо в пищу, а вот приручать животных и доить их они еще не

умели. Поэтому они вообще не знали, что такое молоко. Их кровь «запомнила» это — и донесла эту «память» до наших дней. Вернее, она донесла полное отсутствие информации о том, что такое молоко и что с ним делать. Поэтому и сегодня кровь первой группы «не знает», что такое молоко, как на него реагировать и тем более как извлекать из него полезные вещества. Когда молоко и молочные продукты попадают в пищеварительный тракт человека с первой группой крови, организм «теряется»: он не знает, что это такое, враждебная это субстанция или дружественная, и либо вовсе начинает отторгать эту пищу как нечто враждебное, либо просто не получает от нее никакой пользы. Реакция организма на молоко может быть самой непредсказуемой: аллергии, расстройство пищеварения, тяжесть в желудке, общее недомогание... Если таких реакций нет, можно изредка позволить себе немного молока, нежирного йогурта, а вот от жирных сливок, сметаны, творога, жирных сортов сыра лучше отказаться совсем. Безо всякого риска можно употреблять домашний сыр и брынзу, сливочное масло в разумных количествах, а также соевое молоко и соевый сыр — это хорошая альтернатива натуральным молочным продуктам. Но совсем обходиться без натуральных молочных продуктов все же нежелательно — ведь они являются основным источником кальция, который крайне необходим организму. Если же организм плохо реагирует на все молочные продукты, то стоит принимать пищевые добавки, имеющие в своем составе кальций.

Так же непредсказуемо организм человека с первой группой крови может отреагировать и на продукты из пшеничной муки. И опять же это не удивительно: древние охотники не возделывали пашню, не растили хлеб, их кровь тоже не знает, что это такое. Поэтому эти продукты, как и блюда из других зерновых и круп, плохо усваиваются людь-

ми с первой группой крови и часто ничего, кроме лишнего веса, не приносят. Пользы от них никакой — один вред. Пшеница и кукуруза к тому же ухудшают обмен веществ у «Охотников». Бывает достаточно лишь отказаться от этих продуктов, чтобы сбросить лишний вес.

Из напитков людям типа 0 больше всего подходят минеральная вода и зеленый чай. Кофе им вреден: от него повышается кислотность желудочного сока.

Как утверждает натуропат Д'Адамо, все продукты по степени пользы или вреда можно отнести к трем категориям: особо полезные продукты — это продукты, которые являются не просто пищей, но лекарством для человека с данной группой крови; нейтральные продукты — не являющиеся лекарством, но действующие как обычная пища, из которой организм извлекает необходимые ему для жизнедеятельности вещества; нерекомендуемые продукты — продукты, являющиеся вредными, по сути выступающие как яд и наносящие непоправимый ущерб организму.

Итак, вот эти три категории продуктов для человека с группой крови 0 (I).

Особо полезные продукты: баранина, говядина, телятина, печень, сердце, лососевые рыбы, форель, скумбрия, треска, щука, осетр, оливковое масло, капуста брокколи, капуста кольраби, тыква, салат листовой, красный стручковый перец, петрушка, чеснок, шпинат, хрен, инжир, сливы и чернослив, ананасный и сливовый соки.

Нейтральные продукты: крольчатина, курятина, мясо индейки, утятина, кальмар, камбала, крабы, креветки, корюшка, морской окунь, раки, угорь, устрицы, куриные яйца, домашний сыр, брынза, сливочное масло, соевое молоко и соевый сыр, кедровые орехи, миндаль, фундук, зеленый горошек, зеленый лук, стручковая фасоль, бобы,

гречиха, ячмень, ржаная мука, брюква, морковь, огурцы, маслины зеленые, редька, свекла, томаты, укроп, кабачки цуккини, абрикосы, виноград, груши, дыня, малина, персики, хурма, финики, яблоки.

Нерекомендуемые продукты: бекон, ветчина, свинина, икра рыб, сельдь маринованная и соленая, кефир, йогурт, молоко коровье и козье, все жирные сорта сыра («Гауда», «Чеддер», «Эдам», «Камамбер» и др.), плавленый сыр, кукурузное масло, арахис, фисташки, фасоль, чечевица, овсяная крупа, кукуруза и кукурузные хлопья, хлеб и выпечка из пшеничной муки, с пшеничными отрубями и пророщенной пшеницей, овсяное печенье, картофель, баклажаны, черные маслины, капуста белокочанная и цветная, черный молотый перец, апельсины, мандарины, земляника, ревень.

Теперь самый главный вопрос: как все это применить к реальной жизни? Не заглядывать ведь каждый раз в таблицу вредных и полезных продуктов, прежде чем сесть за стол... Нет, конечно, этого делать не надо. Повторим еще раз: пусть лучшим вашим советчиком будет ваш организм. Доверяйте ему больше, но не потакайте при этом болезненным пристрастиям и нездоровым инстинктам. Лучший способ проверить, являются ли ваши привычки в еде здоровыми или нет, — это понаблюдать за вашим состоянием после еды, особенно на следующий день. В каком состоянии вы просыпаетесь утром после вчерашнего сытного и вкусного ужина? Если в желудке тяжесть, во рту неприятный вкус, слегка подташнивает и присутствуют другие неприятные симптомы — значит, вкусный ужин был не таким уж полезным. Вспомните, что вы ели вчера, сверьте с рекомендациями по группе крови: не было ли там вредных для вас продуктов, может быть, это они выдали нежелательные реакции? Организм обычно чувствует, что

конкретно пошло ему во вред: на следующий день вы можете испытать отвращение именно к этому продукту. Заметим: во время еды этот вред может и не ощущаться — реакция приходит позже, когда все вредные вещества начинают попадать в кровь и разноситься по всему организму. Поэтому даже с аппетитом съеденная вкусная пища может оказаться вредной. И если ваш организм пристрастился к такой пище, которая на самом деле вредна, значит, здоровые природные инстинкты вытеснены вредными нездоровыми привычками. Отказавшись от этих привычек, вы начнете чувствовать себя значительно лучше.

Есть множество случаев, когда человек с первой группой крови очень любит какой-нибудь «запрещенный» продукт, например белокочанную капусту, как свежую, так и квашеную, или молоко, и употребляет все это даже несмотря на то, что после чувствует себя плохо. Тут часто играют роль привычки и пищевые пристрастия, принятые в семье: если ребенок с детства привык, что в доме квасят капусту и употребляют ее в больших количествах и он всегда ел эту капусту, это становится своего рода вредной привычкой. Став взрослым, он уже не прислушивается к сигналам организма, а иногда даже не подозревает, что ему становится плохо именно от капусты или молока, — в самом деле, разве может такое прийти в голову, когда эти продукты давно стали привычными, и ничего плохого в них вроде бы нет. Мы же раньше ничего не знали о том, что для разных групп крови подходят разные продукты! Сверившись с группой крови и осознав, что вам действительно становится нехорошо от тех или иных продуктов, вы легко избавитесь от подобных привычек. В нашем организме всегда есть та его часть, которая «знает», что нам полезно, а что вредно на самом деле. Быть немного внимательнее к себе, к реакциям своего орга-

низма, к своим ощущениям — вот, в сущности, и все, что нам надо, чтобы выбрать для себя правильный режим питания.

Как вы видите, продукты питания, необходимые для людей с первой группой крови, достаточно разнообразны, и из них опытная хозяйка приготовит множество вкусных и здоровых блюд. Для этого можно использовать вполне доступные продукты, имеющиеся на наших российских прилавках, и нет нужды как-то уж очень сильно изменять свой рацион, чтобы питаться «как американцы». Мы все равно другие, у нас другие традиции, другой климат и, как говорится, другой менталитет. Поэтому в корне менять свое меню не придется. Итак, как же приспособить теорию о группах крови к нашей российской действительности? Давайте познакомимся с вполне доступными, на наш взгляд, рецептами блюд для людей с первой группой крови.

РЕЦЕПТЫ

Салаты

Салаты можно употреблять и как закуску перед обедом, и как отдельное блюдо на завтрак или ужин.

Листовой салат с ржаными сухарями

Приготовить сухарики из ржаного хлеба (можно нарезанный кубиками хлеб сушить в духовке, можно приготовить ломтики хлеба в тостере), затем размолоть сухарики в мясорубке или натереть на терке и смешать с растительным маслом (масло и сухари в равных количествах). Так вы приготовите заправку для салата. Затем салат нарезать крупно, выложить на блюдо и полить заправкой.

Листовой салат с огурцом

Крупно нарезать листья салата и смешать с ломтиками огурца. Заправить растительным маслом, в которое при желании можно добавить немного фруктового сока, посолить по вкусу.

Листовой салат с петрушкой и орехами

Мелко нарубить петрушку и крупно нарезать такое же количество салата. Перемешать, добавить 4—5 измельченных орехов. Все еще раз перемешать и заправить растительным маслом, разбавленным фруктовым соком.

Салат из шпината

Шпинат особенно полезен для людей с первой группой крови, но у нас это не очень распространенное растение. При желании можно попробовать вырастить его на своем садовом участке (семена в продаже есть). Надо иметь в виду, что лучший сорт шпината — с крупными, мясистыми темно-зелеными листьями и толстыми, розовыми у корней стеблями. Мелко нарубить листья, добавить примерно столько же или чуть меньше мелко нарезанного зеленого лука, заправить растительным маслом с фруктовым соком.

Салат с чесноком

Замочить в воде несколько кусочков ржаного хлеба, отжать и перемешать с натертым на терке чесноком (две небольшие головки). Добавить измельченные орехи, заправить растительным маслом, все перемешать, выложить на блюдо и украсить сверху ломтиками вареной свеклы, моркови, веточками петрушки.

Салат с перцем

2 стручка сладкого перца нарезать кольцами, один огурец — кубиками и четыре помидора — ломтиками. Заправить растительным маслом, перемешать, посыпать рубленой зеленью.

Салат из огурцов с морковью

Свежие огурцы и сырую морковь нарезать тонкой соломкой, добавить натертое на крупной терке яблоко и крупно нарезанные листики салата. Заправить фруктовым соком или соком с добавлением растительного масла.

Салат с брынзой

Нарезать ломтиками помидоры и добавить измельченную брынзу, предварительно ошпаренную кипятком (вместо брынзы можно использовать домашний сыр — он продается в магазинах, рассыпчатый, больше похожий по виду на творог, или сыр «Фета», он тоже продается в коробочках и является по сути разновидностью брынзы). Заправить растительным маслом, в которое добавлен растертый чеснок, все перемешать, украсить листиками петрушки.

Салат из зеленого горошка с морковью

Взять 3—4 столовые ложки зеленого горошка (свежего, не консервированного), перемешать с натертой на терке морковью средней величины, по желанию добавить зеленый лук, заправить растительным маслом, смешанным с ягодным или фруктовым соком.

Салат из свеклы с морковью

Приготовить заправку: смешать по вкусу растительное масло, мед, фруктовый сок и измельченную

зелень. Натереть на терке сырую свеклу и морковь примерно в равных количествах. Добавить заправку, перемешать. Сверху можно посыпать ржаными сухарями. Этот салат хорош тем, что его можно приготовить в любой сезон: и зимой, и осенью, и весной.

Салат из моркови и яблок

Еще один «всесезонный» салат: 3 сырые моркови натереть на мелкой терке, добавить очищенные и натертые на крупной терке яблоки. Предварительно приготовить заправку: смешать в миксере 3 столовые ложки растительного масла, 2 сырых желтка, 2 столовые ложки лимонного или клюквенного сока. Получится домашний майонез, которым можно заправлять и другие салаты (готовый майонез лучше не употреблять, так как там содержится синтетический уксус). Все смешать, украсить зеленью.

Салат из брюквы

Тоже салат, доступный в любое время года: натереть на терке сырую брюкву и морковь (в равных количествах), перемешать, заправить домашним майонезом (см. предыдущий рецепт).

Супы

Не будем забывать, что мясные бульоны вредны — ведь в них остаются все вредные вещества, выделяемые мясом при варке. К тому же «Охотникам» необходимо дополнять свой мясной рацион большим количеством овощных блюд. Поэтому в этом разделе даются рецепты овощных супов — при условии, что второе блюдо непременно будет мясным. Если вы все же не мыслите первых блюд без

мяса — сварите мясо отдельно, бульон вылейте, отварное мясо промойте, нарежьте тонкими пластинами и положите при подаче на стол в любой из супов, рецепты которых здесь приведены.

Суп «Весенний»

В кипящую воду опустить нарезанную зелень, затем добавить морковь и зеленый горошек. При подаче на стол в тарелку добавить ложку растительного масла.

Щи зеленые из шпината

Сварить примерно 150 граммов шпината в большом количестве кипящей воды, затем охладить, вынуть из воды и протереть на терке или через сито. Развести полученную массу небольшим количеством отвара, в котором варился шпинат, прокипятить и охладить. В полученное пюре положить нарезанный кубиками один небольшой огурец и мелко нашинкованный зеленый лук, посолить по вкусу. В тарелку можно положить половинку сваренного вкрутую яйца, посыпать зеленью петрушки.

Борщ

Натереть на терке свеклу (2—3 штуки), нарезать 2 помидора и все это тушить в небольшом количестве воды в эмалированной посуде. В другую кастрюлю налить 2 литра воды и, когда она закипит, положить туда петрушку, лук, капусту брокколи (лучше свежую, но если ее трудно купить, то можно и замороженную, которая продается сейчас во всех магазинах). Затем добавить тушеную свеклу с помидорами и сразу же снять с огня. При подаче добавить раздавленный чеснок и зелень.

Суп овощной со свежими огурцами

Морковь, брюкву, лук и зелень потушить в небольшом количестве воды, добавив растительного масла, затем положить все это в кипящую воду и перед самым окончанием варки добавить нарезанные свежие огурцы и зеленый горошек. Подсолить, в тарелку добавить свежий укроп.

Суп летний

Сварить в кипятке один стакан зеленого горошка, смешав его с овощами, мелко нарезанными кубиками: брюквой, корнями петрушки, морковью и свеклой (свеклы и петрушки берут в 2 раза меньше, чем остальных ингредиентов). Когда все это разварится, охладить, процедить и протереть сквозь сито, затем положить в кастрюлю, долить немножко горячей воды и вскипятить еще раз, добавив зелень. При подаче в тарелку положить маленький кусочек сливочного масла и ржаные гренки (хлеб, слегка подсушенный на сухой сковороде, в духовке или тостере).

Гороховый суп с фасолью

Взять одинаковое количество зеленого горошка (или сухого гороха, в таком случае его нужно замочить с вечера) и стручковой фасоли, положить в кипящую воду, добавить мелко нарезанную морковь и корень петрушки, когда все разварится, процедить, протереть и посолить, разбавить кипятком. Подавать с черными сухарями, в тарелку положить небольшой кусочек сливочного масла.

«Сборный» суп

В кипящую воду положить нарезанные соломкой брюкву, морковь, корень петрушки, зелень,

добавить растительное масло, посолить. В зависимости от сезона и по вашему желанию в этот суп можно добавить зеленый горошек, нарезанные кольцами болгарский перец, капусту брокколи или кольраби.

Суп с брынзой

Морковь, брюкву, лук, корень петрушки потушить в небольшом количестве воды с добавлением растительного масла, затем положить в кипящую воду, можно добавить зеленый горошек. Снять с огня и заправить растертой брынзой (этот суп не солят, так как брынза и так соленая).

Каши

Блюда из круп и зерновых не очень желательны для людей с первой группой крови, в порядке исключения допустимы лишь гречиха и ячмень, так что выбор не слишком велик, но при желании можно добиться некоторого разнообразия. Каши можно употреблять на завтрак или на ужин, а также в качестве второго блюда на обед при условии, что первое блюдо содержит мясо либо вы употребляете мясо на завтрак и на ужин.

Гречневая каша с зеленью и орехами

2 стакана гречневой крупы перебрать, промыть и замочить в холодной воде на 4 часа, затем в этой же воде варить 1—2 минуты, после чего засыпать в кашу мелко нарубленную зелень и дробленые ядра орехов. Укутать кастрюлю и поставить «упревать». При подаче на стол можно добавить сливочное или растительное масло.

Гречневая каша с морковью и луком

Стакан разобранной и промытой крупы всыпать в 1 литр подсоленного кипятка, варить, помешивая, 10—15 минут. Одновременно в другой посуде потушить в небольшом количестве воды мелко нарезанную кубиками морковь и лук. Затем добавить овощи в кашу и почти сразу же снять с огня.

Гречневая каша с брюквой

Крупу прокалить на глубокой сухой сковороде, затем залить кипящей водой из расчета 1 : 4 и, плотно накрыв сковороду крышкой, готовить на медленном огне. Одновременно в другой посуде тушить в небольшом количестве воды натертую на крупной терке брюкву, добавив 1—2 ч. ложки растительного масла. Затем смешать брюкву с кашей и сразу же снять с огня. Подавать с маслом.

Ячневая каша

В 3 стаканах воды замочить 3—4 столовые ложки ячневой крупы (дробленый ячмень) на 4—5 часов, варить минут сорок, затем слегка остудить, выложить в форму или сковороду, смазать сверху яичным белком, посыпать сухарями и слегка зарумянить в духовке. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью.

Ячневая каша с яйцом

Полтора стакана ячневой крупы всыпать тонкой струйкой в 1 литр кипящей воды, тщательно размешивая, варить на медленном огне, добавить 1—2 столовые ложки сливочного масла, посолить, остудить, вбить 2 сырых яйца, выложить в форму (сковороду), смазанную маслом, слегка зарумянить в духовке, подать с зеленью.

Перловая каша

Один стакан перловой крупы (цельное ячменное зерно) всыпать в небольшое количество кипящей воды и проварить в течение 5 минут. Затем откинуть на сито, снова положить в кастрюлю, залить 2 стаканами кипящей воды, добавить половину столовой ложки сливочного масла и варить до загустения. Поставить упревать примерно на час. Подавать с маслом и зеленью.

Блюда из мяса, птицы, рыбы

Эти блюда больше всего подходят в качестве второго на обед (или в качестве единственного горячего блюда, если вы не любите суп). Если обед был вегетарианский, то эти блюда могут стать и ужином. От жарки лучше отказаться и отдать предпочтение вареному или запеченному мясу.

Отварное мясо

Телятину, баранину или говядину очистить от пленок и жира, нарезать ломтиками и опустить в горячую воду. Через 5—10 минут воду слить, мясо промыть кипяченой водой и снова залить кипятком. Доведя до полуготовности, добавить соль, лавровый лист и специи (например, гвоздику, но только не черный молотый перец, он вреден для представителей первой группы крови), луковицу, морковь и 2—3 корешка петрушки. Варить под плотной крышкой на медленном огне, чтобы не было сильного кипения. Подавать с овощным гарниром.

«Быстрое» мясо

Нарезать сырое молодое мясо тонкими пластинами, отбить, затем нарезать соломкой (как беф-

строганов) и положить в кипящий овощной бульон, в который добавлены морковь, стручковая фасоль, корни петрушки. Варить 10—15 минут. Подавать с зеленым салатом или отварными зелеными овощами.

Мясо на пару

На дно кастрюли положить 1—2 столовые ложки растопленного сливочного масла, затем положить небольшие отбитые кусочки мяса. Сверху — корешки петрушки, лук, морковь, другие допустимые овощи, мелко нарезанные. Затем взять большую кастрюлю (больше по размеру, чем та, в которую вы положили мясо), налить в нее горячей воды и поместить в нее же кастрюлю с мясом. Эти 2 кастрюли (одна в другой) поставить на огонь и время от времени подливать горячей воды в большую кастрюлю. Мясо получается гораздо вкуснее, чем при варке в воде. Это блюдо не требует гарнира, так как овощи уже добавлены в мясо.

Гуляш

Сварить мясо в воде, нарезать кубиками, положить в кастрюлю, добавить туда же слегка потушенные в небольшом количестве воды с маслом лук и морковь, залить кипятком и варить еще 15—20 минут, после чего бульон слить. Подавать без гарнира.

Запеченное мясо

Нарезать сырое мясо тонкими пластинами, отбить, уложить на сковороду одним слоем, посолить, добавить мелко нарезанной зелени петрушки (по желанию — лука и нарезанных кружочками помидоров), залить одним стаканом горячей воды или

овощного бульона, поставить в духовку на небольшой огонь. Время от времени поливать мясо образовывающимся соком. Подавать со свежей зеленью.

Мясо в фольге

Взять большой кусок сырого мяса (филе), посыпать солью, завернуть в фольгу и положить на полчаса в холодильник. Затем развернуть фольгу и обмазать мясо со всех сторон сливочным маслом, смешанным с нарубленной зеленью петрушки, обсыпать приправами (такими, например, как базилик, кориандр, майоран), нарезанным зеленым луком и снова завернуть в фольгу. Запекать в духовке на противне при температуре 170—180 градусов 40—50 минут. Подавать с зеленым салатом.

Котлеты из мяса с овощами

Традиционно было принято добавлять в котлеты хлеб — так вот, от этой привычки лучше отказаться и заменить хлеб овощами. Мясо 2 раза пропустить через мясорубку, затем смешать получившийся фарш с пропущенными через мясорубку овощами: зеленью петрушки, сырой морковью, луком, капустой брокколи (овощи должны составлять примерно одну треть фарша), подлить немного холодной воды и вымесить. Котлеты приготовить на пару (кастрюлю или дуршлаг с котлетами поместить внутрь другой, большей кастрюли, в которой кипит вода). Можно также запечь их в духовке на противне.

Курица в банке

Сырую курицу нарезать на кусочки, посыпать солью и уложить в обычную стеклянную литровую банку. Добавить туда 2—3 столовые ложки воды или овощного бульона, закрыть банку сверху фоль-

гой и поставить в только что включенную, еще не успевшую нагреться духовку (чтобы банка не лопнула, а нагревалась постепенно, вместе с духовкой). Готовится курица около часа. Подавать с овощами.

Запеченная курица

Разрезать молодую курицу пополам по брюшку, «распластать» и отбить. Посолить, посыпать молотым сладким перцем с обеих сторон, положить на противень, смазать маслом. Запекать до румяной корочки. Подавать с зеленью, салатом.

Курица с овощами

Разрубить курицу на порции и положить в кастрюлю вместе с разделенным на дольки чесноком, зеленью петрушки, лавровым листом, нарезанной кружочками морковью. Добавить масло и немного горячей воды (чтобы было на донышке). Плотно закрыть и готовить на слабом огне, пока не выпарится вода.

Индейка по-болгарски

Разрубить индейку на порции и залить горячей водой, поставить на огонь, после закипания посолить, положить морковь и корень петрушки, нарезанные колечками, лук, чеснок, лавровый лист, гвоздику и другие приправы. Варить на слабом огне до мягкости, затем положить на противень, поставить в духовку, смазать маслом и слегка подрумянить. Подавать в горячем или холодном виде с зеленью.

Запеченная рыба

Уложить на дно сковороды примерно полкилограмма нарезанной моркови, лук, зелень петруш-

ки, посолить. На овощи положить куски очищенной и освобожденной от костей рыбы (трески, судака, форели, лосося), полить маслом, добавить 1 столовую ложку воды, плотно закрытую сковороду поставить в духовку, готовить на медленном огне.

Треска с красным перцем

Запечь в духовке на противне красные перцы, очистить их от кожицы и протереть через сито, добавить растопленное сливочное масло. Куски рыбы, освобожденные от костей, посолить, выложить на смазанную маслом сковороду и покрыть сверху пюре из перцев, посыпать ржаными сухарями, закрыть крышкой и запечь в духовке. Подавать на стол в той же посуде, посыпав зеленью.

Рыба тушеная

Примерно 1 килограмм очищенной рыбы залить небольшим количеством воды и вскипятить. Слить воду, освободить рыбу от костей, разрезать на куски, положить в кастрюлю, добавить немного горячей воды (чтобы она не покрывала рыбу), довести до кипения, тушить на медленном огне, добавив лавровый лист, лук, морковь, истолченные зубчики чеснока, 2 столовые ложки растительного масла. Перед тем как снять с огня, можно добавить немного лимонного сока.

Кальмары с овощами

Морковь и лук нарезать соломкой и тушить в небольшом количестве воды с растительным маслом. Можно добавить и другие овощи — зеленый горошек, стручковую фасоль, капусту брокколи. Через 30 минут добавить нарезанную на кусочки тушку

кальмара (в магазинах продается, только нужна именно свежая или замороженная тушка, а не консервированные щупальца кальмара, не перепутайте). Тушить еще 10 минут. Подавать с зеленью и хреном.

Рыбные котлеты

Филе рыбы пропустить через мясорубку вместе с луком и зеленью, вымесить фарш, добавив в него немного холодной воды и растопленного масла, подсолить, выдержать 15 минут, сформировать котлеты, запечь их на сухом противне в духовке при температуре 200 градусов в течение получаса.

Гарниры

Гарниры к блюдам из мяса, рыбы и птицы должны быть только овощными. Не надо забывать, что в качестве гарнира очень хороши и свежие овощи — для людей типа 0 лучше всего для этой цели подходит зеленый салат, но годятся и помидоры, и огурцы, и другие зеленые овощи. А приведенные здесь рецепты приготовленных разными способами овощей могут быть использованы как для гарниров, так и в качестве отдельных блюд.

Тушеные овощи

Для этого блюда годятся все допустимые овощи, в зависимости от сезона. Основа — морковь и брюква, их надо нарезать кружочками или дольками, потушить в небольшом количестве воды с добавлением растительного масла, а потом добавить либо нарезанные кубиками кабачки цуккини, либо зеленый горошек и стручковую фасоль, либо все это вместе. Перед подачей на стол добавить измельченный чеснок и посыпать нарезанной зеленью.

Кабачки с брынзой

Нарезать кружочками 1 килограмм кабачков цуккини и уложить их на сковороду, смазанную маслом. Мелко нарубить 2 крутых яйца, смешать их с измельченной брынзой и зеленью и этой смесью посыпать кабачки. Запекать в духовке.

Смесь из разных овощей

Отварить в небольшом количестве воды стручковую фасоль, разрезанные на несколько частей кабачки цуккини, морковь и — при желании — другие овощи. Все это мелко нарезать, перемешать, добавить рубленую зелень и зеленый лук. Заправить растительным маслом. Можно употреблять и без заправки.

Икра из кабачков и зелени

Нарезанную морковь отварить в кипящей воде вместе с веточками зелени. Добавить очищенные кабачки и еще немного прокипятить. Пропустить все это через мясорубку вместе с луком, который можно предварительно слегка припустить на медленном огне в растопленном масле. Смесь охладить и добавить туда мелко нашинкованный сладкий перец, зелень, измельченный чеснок. Икра готова.

Запеченные овощи

Нарезать сладкий болгарский перец полосками, кабачки цуккини — кубиками, положить все это на сковороду, где уже чуть припущены кольца репчатого лука (только не жарить их, а лишь довести до состояния полупрозрачности), еще 3 минуты потушить, а затем поставить в духовку и запекать.

Запеченные помидоры

Помидоры сначала опустить на несколько секунд в горячую воду, затем сразу же в холодную, после этого их легко освободить от кожицы. Очищенные таким образом помидоры нарезать колечками, обвалять в ржаных сухарях, положить на сковороду, смазанную топленым маслом, сверху положить нарезанный кольцами лук, затем еще один слой помидоров в сухарях, сверху смазать топленым маслом, запекать в духовке до образования румяной корочки. Готовые помидоры обильно посыпать рубленой зеленью.

Десерты

В качестве десерта здесь лучше всего подходят свежие или сушеные фрукты и орехи. Надо помнить, что выпечка из пшеничной муки для людей типа 0 запрещается категорически. Но все же можно позволить себе некоторое гастрономическое разнообразие — естественно, в рамках допустимого.

Суфле из яблок

Яблоки испечь в духовке (не разрезая, целыми), слегка охладить и протереть сквозь сито. Растереть яичные желтки с сахарной пудрой и сливочным маслом, а белки взбить с сахарной пудрой (а лучше использовать не сахар, а фруктозу, которую можно приобрести в диетических отделах магазинов; для получения пудры ее можно смолоть в кофемолке). Норма: на 6—7 яблок 4 яйца, 2 столовые ложки сливочного масла и полстакана сахарной пудры. Пудры из фруктозы нужно поменьше, так как она слаще сахара. К протертым яблокам добавить растертые желтки, перемешать, добавить немного лимонного или другого фруктового сока (не

больше столовой ложки). Затем аккуратно влить взбитые белки и перемешать. Положить массу в форму или сковороду, смазанную маслом, запекать в духовке.

Малиновое желе

Отжать сок из 3 стаканов ягод малины. В оставшиеся выжимки влить 2 стакана холодной воды, прокипятить и процедить. Добавить полстакана сахара или треть стакана фруктозы и 1 столовую ложку желатина, предварительно замоченного в воде до состояния набухания, поставить все это на огонь, дать вскипеть, влить сок ягод и сразу же снять с огня. Разлить по формам (лучше всего подойдут вазочки, креманки или пиалы, но можно использовать и обычные чашки) и поставить в прохладное место. Когда желе остынет, его нужно поставить в холодильник (горячие продукты туда помещать нельзя) и держать там несколько часов до полного загустевания.

Сливовый мусс

Примерно 250 граммов сливы, освобожденной от косточек и разрезанной пополам, залить горячей водой (2,5 стакана) и сварить до мягкости. Слить отвар в другую посуду, процедив его через марлю, а сливы протереть сквозь сито, чтобы получилось пюре. В слитый отвар положить три четверти стакана сахара или полстакана фруктозы, 15 граммов замоченного накануне желатина, поставить на огонь, помешивая, довести до кипения и затем охладить. В получившийся охлажденный сироп добавить сливовое пюре и взбить миксером до образования пенистой массы. Мусс разложить по вазочкам и охладить в холодильнике.

Глава 3
ДИЕТА «ЗЕМЛЕДЕЛЬЦА» — ГРУППА КРОВИ А (II)

ОВОЩНАЯ ДУША

Люди с группой крови А (II) обычно сами чувствуют, что овощи и фрукты им необходимы каждый день, без этого они просто жить не могут, а вот без мяса спокойно обходятся если не постоянно, то уж несколько дней подряд — с легкостью. И не удивительно, их древние предки — земледельцы — уже не промышляли охотой, а питались в основном продуктами своего сельскохозяйственного труда, которые имели растительное происхождение. В отличие от охотников они употребляли очень мало мяса, но зато много овощей, злаковых, орехов. К этому и приспособился их организм, эти особенности и получили по наследству люди с группой крови А (II).

Это не значит, что люди со второй группой крови должны полностью перейти на вегетарианский рацион. Совсем без животного белка обходиться невозможно, это вредно для здоровья — но мясо можно вполне заменить рыбой и птицей. То, от чего нужно отказаться совсем, — это говядина, баранина, свинина. Эта пища переваривается пищевари-

тельным трактом людей со второй группой крови, поэтому они, как правило, плохо себя чувствуют, поев мяса. Организм не приспособлен к получению питательных веществ из мяса, можно сказать, что у него нет «навыков» переработки мяса. Поэтому у людей типа А мясо не превращается в энергию и питательные вещества, как это происходит у людей типа 0, а лишь преобразуется в жировые отложения или в шлаки. Люди типа А часто жалуются на тяжесть и неприятные ощущения в желудке — это значит лишь то, что они питаются вопреки своей природе, навязывают организму то, что ему не нужно. Менее стойкий, чем у людей типа 0, пищеварительный тракт просто не справляется с перевариванием такой тяжелой пищи, какой является мясо. Как правило, отказавшись от мяса, «Земледельцы» значительно улучшают свое здоровье и самочувствие и к тому же сбрасывают лишний вес. Рыбу и птицу тоже желательно употреблять не каждый день. А вот орехи и семечки можно есть ежедневно — это очень полезная пища для людей со второй группой крови, как и зерновые, — только вот с пшеничной мукой надо быть поосторожнее, чтобы не набрать лишний вес.

Молочные продукты, особенно те, которые богаты жирами, тоже не очень желательны для представителей второй группы крови. Фруктовый йогурт, нежирную сметану, кисломолочные продукты, обезжиренный творог включать в свой рацион можно. Хороши также соевые молоко и сыр. А вот цельное молоко лучше исключить совсем. Оно затормаживает обмен веществ, а потому становится причиной зашлаковки организма и появления лишнего веса.

Надо иметь в виду, что жиров людям со второй группой крови нужно минимальное количество, поэтому от сливочного масла можно отказаться вовсе, и даже растительное масло надо использовать в

очень умеренных количествах. Ограничив потребление жиров, вы сразу же почувствуете себя лучше.

Основа рациона — это безусловно овощи и фрукты, а также бобовые растения, орехи и семечки, злаки. Овощи можно есть почти все, но существуют и исключения. Надо избегать любых видов перца, белокочанной и краснокочанной капусты, помидоров и консервированных черных маслин — это достаточно грубая пища, которая раздражает нежный желудок представителей второй группы крови и оказывает вредное воздействие на их пищеварительный тракт. То же самое можно сказать и о некоторых фруктах — это апельсины, мандарины, бананы, дыни, манго. А вот грейпфруты, хоть и являются родственниками апельсинов, полезны, так как при переваривании не дают резкой кислой реакции. Все остальные фрукты тоже можно употреблять, и желательно, чтобы они были в вашем рационе ежедневно, в идеале — 3 раза в день. Из злаков нужно ограничить только пшеницу (за исключением пророщенной), из орехов вредны фисташки и орехи кешью, все остальное допустимо.

Из напитков особо полезен зеленый чай, можно употреблять кофе, желательно без кофеина. Минеральная, содовая вода, лимонады — это то, чего надо избегать, так как эти напитки не соответствуют пищеварительной системе людей типа А и плохо действуют на иммунную систему.

Напомним, что, согласно теории доктора Д'Адамо, все продукты делятся на особо полезные (не просто пища, но лекарство), нейтральные (просто пища, питательные вещества которой нормально усваиваются) и нерекомендуемые (действуют как яд, питательные вещества из них не усваиваются, они причиняют лишь вред).

Особо полезные продукты: карп, лососевые рыбы, радужная форель, треска, скумбрия, соевые молоко и сыр, оливковое масло, арахис, тыквен-

ные семечки, чечевица, стручковая фасоль, гречиха, хлеб из пророщенной пшеницы, рис, ржаная мука, лук, листовые овощи, капуста брокколи и кольраби, морковь, петрушка, шпинат, чеснок, горчица, абрикосы, ананасы, грейпфруты, лимоны, изюм, брусника, вишня, слива и чернослив, черника.

Нейтральные продукты: курятина, индейка, корюшка, морской окунь, осетр, щука, домашний сыр, йогурт, кефир, плавленый сыр, сыр «Фета», брынза, куриные яйца, грецкие орехи, кедровые орехи, миндаль, фундук, семена подсолнечника, зеленый горошек, белая фасоль, овсяная крупа, ячмень, хрустящие хлебцы, зеленый лук, кукуруза, оливки зеленые, огурцы, редис, редька, свекла, сельдерей, укроп, хрен, тыква, цветная капуста, кабачки цуккини, арбуз, виноград, гранаты, груши, земляника, киви, смородина, крыжовник, малина, персики, финики, хурма, яблоки, лавровый лист, корица, кориандр, натуральный уксус.

Нерекомендуемые продукты: все мясные продукты, икра рыб, крабы, кальмары, креветки, раки, устрицы, анчоусы, угорь, сливочное масло, все виды жирных сыров, мороженое, фисташки, баклажаны, картофель, белокочанная и краснокочанная капуста, черные маслины, перец, томаты, апельсины, мандарины, бананы, дыни, манго, кокосовые орехи, желатин пищевой, кетчуп, майонез.

РЕЦЕПТЫ

Салаты

Салаты людям со второй группой крови желательно употреблять 3 раза в день — то есть включать их в каждый прием пищи, на завтрак, обед и ужин, возможно, даже в качестве основного блюда.

Салат из овошей со сметаной

2 пучка редиса очистить от ботвы и корешков, промыть и нарезать кружочками, мелко нарезать зеленый лук, сварить вкрутую и нарезать кружочками 2 яйца. Уложить ровным кругом на блюдо, чередуя кружочки редиса и яйца, сверху посыпать луком, все залить нежирной сметаной (десятипроцентной), посыпать зеленью укропа и петрушки.

Салат из сельдерея

Взять 2—3 горсти листьев и негрубых стеблей сельдерея, порубить их, залить заправкой, приготовленной из смеси 2 столовых ложек нежирной сметаны, полстакана кислого молока и измельченного крутого яйца (все это взбить миксером).

Салат из сырых кабачков

Молодые сырые кабачки натереть на крупной терке, добавить натертое яблоко, мелко нарезанный огурец, лук, цедру лимона. Заправить нежирной сметаной или оливковым маслом, посыпать рубленой зеленью.

Салат из редьки с тыквой

Натереть на крупной терке в равных количествах средних размеров редьку и сырую тыкву, добавить тертую морковь, заправить нежирной сметаной или оливковым маслом.

Салат из редьки с огурцом

Редьку, огурец, лук мелко нарезать, добавить побольше рубленой зелени укропа, петрушки, сельдерея, заправить смесью оливкового масла с натуральным яблочным уксусом.

Салат из редьки с сыром

Натереть на мелкой терке некрупную редьку, смешать с также натертым на терке плавленым сырком, добавить чеснок, заправить сметаной.

Салат из редиса с кислым молоком

Нарезать редис четвертушками, смешать с нарубленной зеленью укропа, петрушки, сельдерея, заправить одним стаканом кислого молока или обезжиренного кефира.

Салат из свеклы и моркови

Натереть на терке небольшую морковь и свеклу (сырые) в равных количествах, добавить по желанию лука, заправить смесью оливкового масла, натурального яблочного уксуса и меда, посыпать зеленью и ржаными сухарями.

Морковь под маринадом

Натереть морковь на крупной терке и немного прогреть на сковороде с растительным маслом (но не жарить!), смешать с раздавленным чесноком и нарубленной зеленью, залить маринадом, приготовленным из кипяченой воды, в которую по вкусу добавлен натуральный яблочный уксус, мед, укроп, хрен. Блюдо подавать на стол охлажденным.

Салат из моркови с сельдереем

Мелко нашинковать морковь, стебель, корешок и листья сельдерея нарубить. Смешать, заправить нежирной сметаной или оливковым маслом.

Салат с кукурузой

Нарезать в виде лапши листья зеленого салата, в виде кубиков — свежие огурцы, смешать, доба-

вить отварной (или в порядке исключения консервированной) кукурузы. Заправить смесью оливкового масла с натуральным уксусом либо приготовить следующую заправку: сметана, натуральный уксус, соль и сахар по вкусу, мелко нарубленная зелень петрушки и укропа.

Салат из тыквы

Около 200 граммов тыквы и корешок сельдерея натереть на мелкой терке, смешать, добавить крупно натертые яблоки. Заправить кислым молоком, взбитым в миксере вместе с медом и небольшим количеством фруктового сока либо натурального уксуса.

Салат из хрена

Натереть на терке средний корешок хрена, морковь и 2 яблока, заправить нежирной сметаной, в которую по вкусу добавлено немного меда. Можно сделать и другую заправку: оливковое масло с яблочным уксусом.

Зеленый салат с огурцами

Листья салата нарезать в виде лапши и сложить в центре блюда, вокруг уложить свежие огурцы, нарезанные кружочками, по краям украсить целыми листьями салата, все посыпать сверху свежей зеленью петрушки, зеленого лука, укропа, полить растительным маслом и уксусом.

Супы

Супы представителям второй группы крови рекомендуются исключительно вегетарианские. Мясной бульон должен быть полностью исключен, и в

овощной суп лучше не добавлять сваренного отдельно мяса. Но вегетарианские супы могут быть достаточно сытны за счет того, что людям типа А не возбраняется добавлять туда крупы, лапшу и заправлять супы сметаной.

Бульон из моркови и зеленого горошка

Мелко нарезать 2 моркови, отварить в подсоленной воде, отвар процедить. В другой посуде сварить 2 стакана свежего зеленого горошка и также отвар процедить. Оба отвара смешать, немного посолить. В отдельную посуду положить 2 сырых желтка, столовую ложку оливкового масла, добавить 3—4 ложки смешанного отвара, слегка взбить вилкой и влить в оставшийся отвар. Получившийся бульон подогреть, не доводя до кипения, и процедить. При подаче на стол в тарелку положить отваренный зеленый горошек и посыпать суп мелко нарубленной зеленью укропа.

Бульон из кореньев с яйцом

2 моркови, корень петрушки, 2 головки лука очистить, разрезать вдоль на 2 части, промыть и слегка подпечь на сухой сковороде, затем овощи промыть, положить в кастрюлю, добавить мелко нарезанную морковь, зелень укропа и петрушки, залить водой, подсолить и сварить. Бульон процедить, добавить растительного масла. При подаче на стол в тарелку положить 2 половинки сваренного вкрутую яйца, залить бульоном и посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Суп с цветной капустой

1 морковь, 1 корень петрушки, 2 головки лука очистить и разрезать вдоль на 2 части, затем наре-

зать тонкими полукружочками. Все сложить в сковороду, добавить растительного масла и слегка прогреть (не жарить). Цветную капусту разделить на отдельные маленькие кочешки. В кипящую воду положить прогретые на сковороде коренья, цветную капусту и варить 10 минут. В готовый суп можно добавить немного соевого молока, перемешать и сразу же подать к столу.

Суп из брюссельской капусты

1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковицу нашинковать соломкой и слегка прогреть, не жаря, на сковороде в растительном масле. Затем положить все это в кипящую подсоленную воду и варить 10 минут, после чего добавить 15—20 кочанчиков брюссельской капусты (крупные можно разрезать пополам, мелкие — целиком) и варить еще 15 минут. Подавать со сметаной и зеленью.

Суп гороховый с лапшой

Полстакана гороха промыть и сварить в небольшом количестве воды. Половину моркови, полкорня петрушки, 1 головку лука нарезать соломкой и слегка прогреть на растительном масле. В кипящую воду положить немного лапши (желательно из твердых сортов пшеницы), добавить коренья и варить 15—20 минут. В конце варки положить горох вместе с отваром, перец, лавровый лист, довести до кипения и снять с огня. При подаче на стол посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки.

Овсяный суп

Замочить на сутки 1 столовую ложку цельной овсяной крупы. Затем размоченную крупу поло-

жить в кипящую воду и, как только она полностью размягчится, добавить мелко нашинкованные 1 луковицу, 1 репу, 1 корень петрушки и 200 граммов цветной капусты. Кипятить 3—4 минуты. Снять с огня и добавить 1 натертую на мелкой терке морковь. За минуту до окончания варки можно добавить измельченную брынзу. Перед подачей на стол посыпать сверху зеленью.

Суп с перловкой

Сварить полстакана перловой крупы, отвар слить. Сваренную крупу положить в кипяток, добавить 2 моркови и по 2 корня петрушки и сельдерея, разрезанных вдоль на 2 части, разрезанную на части половинку небольшой репы, 2 столовые ложки растительного масла. Все варить на слабом огне до размягчения. Затем отвар процедить через сито, получившуюся массу протереть через сито и кипятить еще 2—3 минуты, затем развести кипятком до густоты сливок, тщательно размешать и подать к столу. В тарелку можно добавить сметаны по вкусу.

Суп из белой фасоли

Сварить 1 стакан белой фасоли, вынуть из отвара, протереть сквозь сито, затем снова положить в отвар, в котором она варилась, добавить 2 соленых мелко нарезанных огурца и варить еще 10—15 минут. Подать со сметаной и зеленью укропа и петрушки.

Суп таратор

Очистить и нарезать крупный свежий огурец, добавить растолченный зубчик чеснока, залить стаканом кефира или простокваши, добавить пол чай-

ной ложки натурального уксуса, полстакана воды, 1 столовую ложку растительного масла, несколько растолченных ядер орехов и мелко нарезанный укроп, все размешать. Суп готов.

Каши

Каши должны составлять значительную часть рациона людей со второй группой крови, они могут употребляться и на завтрак, и на ужин, и в качестве второго блюда на обед. Набор допустимых круп достаточно велик, и можно позволить себе самые разнообразные каши, наиболее полезна из которых гречневая. Здесь можно воспользоваться всеми рецептами каш из гречихи и ячменя, которые даны для обладателей первой группы крови (см. предыдущую главу), но можно приготовить и другие каши, где используются ингредиенты, недопустимые для людей с первой группой крови. Вот их рецепты.

Овсяная каша с фруктами и орехами

Замоченную в горячей воде овсяную крупу из расчета 3 столовые ложки на порцию варить 5—7 минут. Поставить упревать, укутав, в теплое место, а затем заправить растительным маслом, изюмом, курагой, черносливом, медом и орехами.

Каша из овсяных хлопьев с зеленью

Чашку (60—70 граммов) овсяных хлопьев высыпать в небольшое количество воды (чуть большее по объему, чем хлопья) и кипятить несколько минут. Когда каша загустеет, вылить ее на подогретую тарелку, добавить растительного масла или соевого молока, мелко нарубленной зелени укропа, петрушки.

Невареные овсяные хлопья

Столовую ложку овсяных хлопьев замочить в 3 столовых ложках воды на несколько часов. Затем добавить натертое яблоко, любые ягоды, либо размоченные сухофрукты, чайную ложку меда, сок половины лимона, столовую ложку измельченных орехов, можно добавить еще щепотку корицы. В таком виде овсяные хлопья намного полезнее вареных.

Рисовая каша

2 столовые ложки промытого в теплой воде риса засыпать в кипящую воду (1 тонкий стакан), добавить соли, варить на слабом огне до загустения, помешивая, а затем поставить на 1 час упревать. В тарелку добавить зелень.

Рисовая каша с морковью

Натереть на крупной терке половину моркови, смешать с небольшим количеством меда и растительного масла, добавить немного горячей воды и потушить на сковороде до мягкости. Сварить обычную рисовую кашу, добавить в нее морковь, еще немного воды и довести до кипения. Поставить упревать на час, в тарелку добавить зелень.

Блюда из рыбы и птицы

Блюда из мяса владельцам второй группы крови желательно полностью исключить из рациона, а вот блюда из птицы изредка можно включать в свое меню, рыбные блюда — даже несколько раз в неделю. Можно воспользоваться соответствующими рецептами, помещенными в предыдущей главе, за исключением тех, в которые входят помидоры и пер-

цы (ведь в данном случае блюда из рыбы и птицы допустимы для представителей как первой, так и второй групп крови, только надо обратить внимание на те сорта рыбы, которые подходят именно для вашей группы крови). А вот приведенные ниже рецепты предлагаются только для носителей второй группы крови.

Зразы из рыбы

Пропустить через мясорубку мякоть рыбы, смолоть также репчатый лук и небольшое количество размоченного в воде серого хлеба, посолить, добавить сырое яйцо и вымесить фарш. Сформировать из фарша плоские круглые лепешки, на середину которых положить слегка прогретый на сковороде в постном масле репчатый лук, смешанный с мелко нарубленным сваренным вкрутую яйцом. «Защипать» лепешку как пирожок с начинкой, придать форму котлеты, сварить на пару или запечь в духовке. Подавать с соусом из хрена и зеленью.

Рыбные котлеты с крупами

Мякоть рыбы пропустить через мясорубку вместе с луком, зеленью петрушки и укропа и размоченной перловой, ячневой крупой или овсяными хлопьями (примерно 1 столовую ложку крупы на каждые 100 граммов рыбы). Вымесить фарш, добавив немного холодной воды, подсолить, выдержать 15 минут, сформировать котлеты. Запечь в духовке на сухом противне при температуре 200 градусов.

Тушеная треска с хреном

Примерно 300 граммов разрезанной на куски трески с кожей, но без костей положить в сковороду, посыпать мелко натертым хреном, залить 2 ста-

канами рыбного бульона или горячей воды, добавить столовую ложку натурального уксуса, соль по вкусу и тушить под крышкой в течение часа (при необходимости подливать воду или бульон). Затем слить часть бульона, в котором тушилась рыба, добавить в этот бульон 100 граммов нежирной сметаны, довести до кипения, добавить столовую ложку муки, размешать и еще подогреть. Рыбу залить получившимся соусом и тушить еще 15—20 минут. Подавая на стол, посыпать рубленой зеленью.

Запеченная курица

Разрезать молодую курицу по брюшку на 2 части, «распластать», отбить, посолить с обеих сторон, положить на противень и смазать сверху нежирной сметаной. Запечь в духовке до нежирной корочки. Подавать с зеленью, салатом.

Куриная запеканка с овощами

Мелко нарезать головку лука и слегка прогреть на сковороде в растительном масле. Натереть на крупной терке морковь, разобрать на соцветия цветную капусту, мелко нарезать стручковую фасоль, все это вместе сварить в небольшом количестве подсоленной воды (чтобы вода чуть покрывала овощи, варить до полного ее выкипания). На дно сковороды, смазанной маслом, положить мясо курицы, нарубленное на очень мелкие кусочки, сверху — слой овощей, затем снова слой мяса, влить чашку горячей воды, посолить и запечь в духовке. Подавать на стол в той же посуде, посыпав зеленью.

Курица «на насесте»

Подготовленную молодую курицу (целиком, не разрезая на части) посолить, обмазать со всех сто-

рон сметаной. Взять пол-литровую стеклянную бутылку, налить в нее теплой воды и «насадить» на бутылку курицу. Бутылку поставить в сковороду, куда налито примерно полстакана воды, и поместить сковороду с бутылкой в разогретую духовку примерно на 1 час. Подавать на стол, сняв с бутылки и разрезав на куски. Украсить зеленью.

Блюда из овощей

Некоторые из этих блюд можно использовать в качестве гарниров, но поскольку курица и рыба должны присутствовать в рационе людей типа А все же не каждый день, то рецепты приведенных здесь блюд станут для людей со второй группой крови вторыми в обед либо будут употребляться на ужин в качестве основной пищи.

Овощи под соусом

Нарезать полкилограмма овощей (моркови, тыквы, цветной капусты, кабачков) дольками, кружками или кубиками и уложить в неглубокую посуду слоем примерно 5 сантиметров. Добавить такое количество кипящей воды, чтобы она покрывала овощи, и 1 столовую ложку растительного масла. Варить до мягкости. Отвар слить и использовать его для приготовления соуса: сначала прогреть на глубокой сковороде столовую ложку ржаной муки (в порядке исключения можно и пшеничной) со столовой ложкой растительного масла, затем постепенно добавить стакан овощного отвара и полстакана нежирной сметаны и, непрерывно помешивая, варить минуты две. Снять с огня, добавить рубленую зелень. Овощи выложить на блюдо, сверху залить соусом, посыпать зеленью. По этому рецепту получится примерно три порции.

Запеченные стручки фасоли

Нарезать и отварить в подсоленной воде 1 килограмм стручковой фасоли. Мелко нарубленные 2—3 луковицы слегка разогреть на сковороде в растительном масле, смешать со стручками фасоли, залить одним стаканом сметаны, взбитой с 2 яйцами. Запечь в духовке до образования румяной корочки.

Плов с фасолью

Сварить один стакан белой фасоли и 1 мелко нарубленную луковицу, добавить полстакана отдельно сваренного риса и мелко нарезанную зелень петрушки, все перемешать. Полить растительным маслом и лимонным соком.

Цветная капуста с соусом из сыра

Разобрать кочан цветной капусты на кочешки и сварить в подсоленной воде так, чтобы они не разварились. Приготовить соус: смешать 2 столовые ложки муки с 3 ложками растительного масла и слегка прогреть на сковороде, не подрумянивая, добавить туда немного капустного отвара, 3 столовые ложки тертого сыра и варить на слабом огне 6—7 минут, затем добавить 2 сырых желтка, взбитых с небольшим количеством лимонного сока. На тарелку выкладывается отварная капуста, сверху заливается соусом и посыпается рубленой зеленью.

Запеченная цветная капуста

Положить в глубокую сковороду разобранную на кочешки цветную капусту, нарезанную луковицу и морковь, добавить немного воды и слегка потушить на медленном огне. Залить овощи сметаной, посыпать тертым сыром или брынзой, поставить в духовку. При подаче посыпать зеленью.

Тыква, запеченная с сыром

Нарезать тыкву ломтиками толщиной с палец, уложить на противень, смазать сметаной, посыпать ржаными сухарями и тертым сыром, запечь. Подавать с зеленью.

Тыквенный плов

Промыть полтора стакана риса, нарезать ломтиками приблизительно полкилограмма тыквы и несколько очищенных яблок. В кастрюлю с толстым дном налить 2 столовые ложки масла, насыпать слой промытого риса, затем слой тыквы, смешанной с яблоками, снова слой риса и т. д. — главное, чтобы сверху в итоге оказался рис. Залить все это подсоленной водой так, чтобы она покрывала верхний слой риса. Варить на медленном огне под крышкой. Можно запекать такой плов в горшочке, поставив его в духовку.

Фаршированные кабачки

Нарезать кабачки толстыми кольцами, удалить семена и заполнить середину отварным рисом, смешанным с тертым сыром или брынзой, зеленью и чесноком. Уложить на противень, сверху каждое кольцо с фаршем посыпать сухарями. Запечь в духовке, подавать с зеленью.

Оладьи из кабачков с брынзой

Очистить 1 килограмм кабачков, пропустить через мясорубку или натереть на крупной терке, посолить, выдержать 10 минут, отжать, добавить 2 яйца, 3 столовые ложки муки (лучше ржаной), стакан натертой брынзы (можно заменить нежирным творогом), мелко нарезанную зелень укропа,

петрушки. Выпекать на сильно разогретой сковороде с тефлоновым покрытием либо вообще без масла, либо с минимальным количеством растительного масла, очень быстро снимать, чтобы не пережаривать (оладьи должны быть лишь чуть подрумяненными).

Кабачковые котлеты

Полкилограмма очищенных кабачков пропустить через мясорубку, посолить, выдержать 15—20 минут, в это время взбить 2 яйца и замочить в них 2 ломтика серого хлеба, размятый хлеб смешать с кабачками, натертой головкой лука, зеленью, солью. Сформировать котлеты, обвалять в сухарях, запечь в духовке. Подавать с зеленым салатом.

Десерты

Выбор десертов для представителей второй группы крови достаточно разнообразен, так как в их меню могут входить все зерновые и даже изделия из пшеничной муки не запрещены, хотя и рекомендуется ограничить ее количество в целях профилактики лишнего веса. Это значит, что, в отличие от обладателей первой группы крови, людям типа А совершенно не противопоказана практически любая выпечка. Поэтому здесь приведены некоторые рецепты с использованием пшеничной муки — но напоминаем, что необходимо соблюдать чувство меры и не включать эти десерты в свое меню ежедневно, чередовать их с чем-то более легким.

Рисовый пудинг

Стакан риса промыть, опустить в 1 стакан кипятка и варить 10 минут, затем откинуть на сито.

Вскипятить полтора стакана молока (лучше соевого), положить туда рис и варить, помешивая, до загустения, затем кастрюлю накрыть крышкой и поставить на 30—40 минут в духовку. В готовый рис добавить полстакана сахара, около 100 граммов изюма и 2 сырых желтка, все перемешать, затем добавить взбитые белки 2 яиц, снова перемешать и уложить в смазанную маслом и обсыпанную сухарями сковороду. Запекать 20—30 минут в духовке. Подавать с вареньем или фруктовым сиропом. Рецепт дан примерно на 3 порции.

Воздушный пирог из ягод

Взять стакан любых ягод (малины, смородины, вишни), промыть, протереть сквозь сито, добавить 2 столовые ложки сахара и варить до загустения (так, чтобы получившееся пюре не стекало с ложки). В горячее пюре аккуратно и постепенно влить взбитые белки 3 яиц, осторожно размешивая сверху вниз. Массу выложить в смазанную маслом сковороду и поставить в не очень горячую духовку. Запекать около 15 минут — готовый пирог должен хорошо подняться и покрыться темно-золотистой корочкой. Посыпать его сахарной пудрой и сразу же подать на стол — хранить его нельзя, так как он опадет и станет плотным.

Мусс-зефир из брусники

Промыть стакан брусники, отжать сок. Оставшиеся выжимки залить 2 стаканами воды и отварить, затем отвар процедить и добавить туда полстакана сахара и 2 столовые ложки манной крупы, варить, помешивая, 15—20 минут до загустения, затем влить сок брусники, довести до кипения и сразу же снять с огня, охладить и взбить в миксере до образования пышной пены бледно-розового цве-

та. Мусс разложить по формочкам и поставить в холодильник на час-полтора.

Торт-желе

Взбить миксером белки 8 яиц, добавив к ним 2 стакана сахара и немного лимонного сока, заранее замоченный в воде желатин (20 граммов). Все слегка подогреть на маленьком огне, не доводя до кипения, охладить. Выложить массу в форму и поставить в холодильник. Когда торт застынет, его можно украсить изюмом, курагой и орехами.

Яблочный пирог

Растереть 8 яичных желтков с 1 стаканом сахара добела, добавить натертую на терке цедру одного лимона, смешать с мукой (1 стакан) и осторожно влить взбитые до пены белки 8 яиц. 4 яблока (лучше антоновки) очистить от сердцевины и нарезать на дольки. В сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, положить примерно треть получившегося теста, затем слой яблок, затем еще одну треть теста, еще слой яблок и сверху все оставшееся тесто. Выпекать в духовке на среднем огне около получаса.

Морковное печенье

Очистить, вымыть и натереть на терке 3 крупные моркови, добавить 200 граммов сметаны и 2 стакана муки, гашенной уксусом соды на кончике ножа, замесить тесто и положить его на час в холодильник. Охлажденное тесто выложить чайной ложкой в виде комочков на противень, смазанный маслом, поставить в предварительно разогретую духовку. Выпекать минут 20—25.

Овсяный кисель

Овсяные хлопья (примерно 100 граммов) положить в кастрюлю, залить теплой кипяченой водой (полтора стакана), перемешать, закрыть крышкой и оставить на сутки. Затем процедить, отжать через марлю, в получившуюся жидкость положить корку черного хлеба и поставить в теплое место на сутки. Затем процедить жидкость, добавить туда чайную ложку сахара и кипятить, помешивая, до образования густой массы. Кисель горячим разлить в тарелки и остудить. Подавать с фруктовым сиропом.

Глава 4
ЧТО НА СТОЛЕ У «КОЧЕВНИКА» — ГРУППА КРОВИ В (III)

МОЛОЧНОЕ РАЗДОЛЬЕ

Группа крови В (III) возникла тогда, когда часть населения Земли оставила свой оседлый образ жизни и пустилась кочевать. Этого требовали новые условия жизни: население росло, и в поисках свободных территорий люди начали осваивать новые земли. И тут оказалось, что для такого нового образа жизни человеческому организму нужны совершенно иные свойства, чем те, которые были у него до сих пор. Кочевой образ жизни — это иной режим деятельности и отдыха, иное питание, иные болезни, иные затраты энергии. То есть изменение образа жизни повлекло за собой изменение состава крови. Так в результате мутации появилась третья группа крови, идеально отвечающая новым условиям жизни.

Кочевники-скотоводы, предки современных людей с группой крови В, питались, естественно, той пищей, которая была наиболее для них доступна — а это прежде всего молоко и молочные продукты. Мясной пищи они тоже не чуждались, но мясо на

их столе появлялось значительно реже, чем молоко. Это группа крови, для обладателей которой молочное не только не вредно, но полезно. А из мяса наиболее подходит им баранина и крольчатина. Это исторически приемлемая пища для организма человека с третьей группой крови. Допустима также говядина, но она менее полезна. Практически незнакомы древним кочевникам были свинина и мясо птицы. И у современного человека с третьей группой крови организм также не приспособлен для усвоения этой пищи, поэтому от нее лучше отказаться совсем. Исключение составляет разве что индейка, и это понятно: древние кочевники были знакомы с дичью, но не с домашней птицей. А вот что касается рыбы и морепродуктов — здесь тоже почти нет ограничений (нежелательны только крабы, раки, креветки и устрицы).

Блюда из пшеницы более допустимы, чем для представителей всех остальных групп крови: у людей типа В они не вызывают быстрого прибавления в весе. Нежелательным является как раз ржаной хлеб, поскольку изделия из ржи плохо влияют на сердечно-сосудистую систему. Противопоказаны также кукуруза, чечевица и гречка — эти продукты замедляют процесс пищеварения, способствуют отложению шлаков и непереваренных остатков пищи в кишечнике, к тому же замедляют усвоение организмом полезных веществ. А если пища переваривается недостаточно, то она откладывается в виде жиров, поэтому эти продукты способствуют появлению лишнего веса. Из злаковых предпочтение лучше отдавать рису и овсу. Эффективному обмену веществ способствуют зеленые овощи, мясо, яйца. Особенно полезны печень и ливер. Желательны также все овощи за исключением помидоров, которые вообще противопоказаны всем, кроме людей с первой группой крови, у которых более устойчивый пищеварительный тракт. Допустимы по-

мидоры еще разве что для обладателей четвертой группы, да и то не потому, что полезны им, а потому, что просто не вредны. Зеленые же листовые овощи можно употреблять практически в любых количествах — они помогают предотвратить многие заболевания. Не очень желательны орехи и семена — среди них вообще нет полезных для обладателей третьей группы крови, поскольку они негативно сказываются на работе поджелудочной железы. Допустимы изредка лишь грецкие и миндальные орехи.

Не удивительно, что рацион людей с третьей группой крови может быть значительно богаче и разнообразнее, чем представителей других групп крови, — ведь исторически так сложилось, что они были вынуждены менять места обитания, а значит, приспосабливаться к самым разным условиям жизни в разных странах, в том числе и к разным продуктам, разным режимам питания. Поэтому стол людей с третьей группой крови может быть очень пестрым и богатым, ограничений здесь не так уж много. Главное — следить, чтобы не было перекосов в сторону какого-то одного вида продуктов, питание должно быть разнообразным, сочетающим разные продукты. Молочные продукты желательны, но они не должны быть основой рациона, а должны сочетаться в равных долях и с мясом, и с рыбой, и с овощами, и со злаковыми. Залог здоровья людей типа В — это именно разнообразие в пище при умеренном ее общем количестве.

Из напитков больше всего полезны травяные чаи и все овощные и фруктовые соки. Можно изредка пить кофе, а от черного чая и минеральной воды лучше отказаться.

Как мы с вами знаем, все продукты подразделяются на три категории: особо полезные (служащие не просто пищей, а лекарством), нейтральные (нормальная, хорошо усваивающаяся пища), нере-

комендуемые (превращающаяся в организме только в яды и токсины и не несущая никакой пользы пища).

Особо полезные продукты: баранина, крольчатина, лососевые рыбы, камбала, осетр, морской окунь, треска, щука, черная икра, кефир, домашний сыр, козье молоко, коровье нежирное молоко, йогурт с фруктовыми добавками, брынза, оливковое масло, фасоль, овсяная крупа, рис, хрустящие хлебцы, баклажаны, белокочанная и краснокочанная капуста, сладкий стручковый перец, морковь, петрушка, свекла, цветная капуста, ананасы, бананы, виноград, клюква, сливы.

Нейтральные продукты: говядина, мясо индейки, телятина, кальмар, карп, корюшка, радужная форель, сельдь свежая и соленая, сливочное масло, соевые молоко и сыр, жирные сыры типа «Гауда», «Эдам», «Чеддер», «Швейцарский», «Эмментальский», грецкие орехи, миндаль, белая фасоль, стручковая фасоль, стручки гороха, зеленый горошек, красные бобы, пшеничная мука, брюква, зеленый лук, картофель, капуста кольраби, огурцы, сельдерей, тыква, укроп, хрен, кабачки, чеснок, шпинат, абрикосы, арбузы, апельсины, брусника, вишня, грейпфруты, дыня, земляника, изюм, инжир, киви, смородина, лимоны, крыжовник, малина, манго, мандарины, персики, финики, черника, чернослив, яблоки, натуральный уксус, стручковый жгучий перец, шоколад, горчица, майонез.

Нерекомендуемые продукты: гусятина, курятина, утятина, свинина, сердце, анчоусы, креветки, омары, раки, устрицы, мороженое, плавленый сыр, кукурузное масло, подсолнечное масло, арахис, кедровые орехи, фисташки, фундук, чечевица, гречиха, пшеничные отруби, ячмень, кукуруза, маслины, редька, томаты, гранаты, кокосовые орехи, ревень, хурма.

РЕЦЕПТЫ

Салаты

Огромное разнообразие допустимых для обладателей третьей группы крови продуктов делает возможными любые эксперименты и сочетания, казалось бы, несочетаемых вкусов, что в результате дает необычный и очень приятный результат. Салаты можно употреблять как на обед, так и на завтрак и ужин.

Листовой салат с кислой капустой

2—3 горсти листового салата крупно порезать и смешать с 4 ложками мелко нашинкованной кислой капусты, заправить столовой ложкой растительного масла.

Салат со свеклой и орехами

Натереть свеклу, морковь, мелко нарезать различную зелень, измельчить орехи, заправить сметаной, взбитой с фруктовым соком.

Салат с луком

Мелко нарезать зеленый лук, добавить кислое яблоко, нарезанное дольками, и размятое вилкой крутое яйцо, заправить сметаной.

Салат с капустой

Нашинковать свежую белокочанную капусту, добавить натертые на крупной терке морковь и кислое яблоко, мелко нарезанные корни петрушки и сельдерея, по желанию — зеленый горошек. Заправить сметаной или майонезом.

Салат из капусты и свеклы

Мелко нашинковать соломкой капусту, свеклу и кислое яблоко. Перемешать, заправить растительным маслом, смешанным с натуральным уксусом, соль и сахар по вкусу.

Салат из капусты с перцем

Нашинковать четверть среднего кочана капусты и 3—4 сладких перца, натереть на крупной терке 1—2 моркови, все смешать, добавить 3—4 измельченных зубчика чеснока, зелень, заправить растительным маслом.

Салат «Весенний»

Натереть на терке сырую свеклу, мелко нарубить свежую капусту и кубиками нарезать свежий огурец, все смешать, заправить сметаной.

Салат «Мятный»

Свежий сырой баклажан промыть, залить кипятком на 2—3 минуты, затем сразу же снять кожицу, нарезать баклажан тонкими ломтиками. Измельчить 1 луковицу и 2 моркови, смешать с нарезанными баклажанами, добавить чайную ложку измельченных листьев мяты, заправить сметаной.

Салат из сельдерея с майонезом

Очистить от кожуры и натереть на крупной терке 3—4 корня сельдерея, одно антоновское яблоко и 1 морковь, все смешать, заправить майонезом.

Салат из моркови с орехами

Крупную морковь натереть на терке, добавить очищенное и нарезанное ломтиками яблоко, измельченные орехи, заправить майонезом или медом.

Салат из цветной капусты

Цветную капусту разделить на кочешки и промыть, затем натереть на крупной терке (сырую). Добавить натертый на терке соленый огурец, смешать с мелко нарезанным луком, зеленью укропа и петрушки, посолить и заправить майонезом.

Салат из зеленого горошка

2 моркови натереть на мелкой терке, добавить 100 граммов зеленого горошка, смешать с мелко нарезанной зеленью, заправить небольшим количеством майонеза и уложить на листья зеленого салата.

Винегрет

Отварить 4—5 картофелин, нарезать ломтиками, добавить нарезанные кубиками или соломкой 1 морковь, одно яблоко, 2 соленых огурца, все сложить в миску, добавить мелко нашинкованную кислую капусту (примерно 100 граммов). Заправить растительным маслом, смешанным с уксусом, куда добавлены горчица, соль и перец. Украсить ломтиками свеклы, посыпать зеленым луком и укропом.

Супы

От мясных бульонов людям с кровью группы В лучше отказаться, но в готовый суп на овощном бульоне можно добавлять кусочки сваренного отдельно мяса. Только при этом не надо забывать, что дневная порция мяса должна составлять для мужчин не более 180 граммов, для женщин — не более 150 граммов, так что если вы добавляете в суп мясо, ограничьте количество мяса в других блюдах либо вообще выберите овощное второе блюдо.

Овощной суп

Мелко нарезанные капусту, морковь, картофель, болгарский перец опустить в кипящую воду, варить 15—20 минут, в тарелку добавить сметану или растительное масло, зелень.

Суп «Классический»

Мелко нарезать морковь, корень петрушки, сельдерея, небольшую луковицу, добавить 2—3 кочешка цветной капусты или кусочки кабачка, все залить небольшим количеством кипятка (чтобы вода чуть покрывала овощи) и варить на медленном огне 10 минут, затем положить 2—3 нарезанные картофелины, добавить горячей воды в расчете на 2 порции супа, варить еще 15 минут. В тарелку добавить сметану и зелень.

Суп со сладким перцем

Картофель и очищенный сладкий перец нарезать кубиками и опустить в кипящую воду, варить 5—7 минут, добавить растительное масло и настаивать под крышкой в теплом месте 20 минут. В тарелку добавить рубленую зелень, сметану, зеленый лук.

Суп «Французский»

Белокочанную капусту, морковь, корень петрушки и сельдерея мелко нашинковать, положить в кастрюлю, добавить немного воды и масла, плотно закрыть крышкой и поставить в духовку на 30 минут. Затем овощи залить отдельно приготовленным овощным бульоном: залитые кипятком и отваренные неочищенная луковица, целая морковь, коренья, пряности, ароматические травы. Подавать с гренками из белого хлеба.

Картофельный суп

В кипящую воду опустить нарезанный картофель, варить 10 минут, затем добавить натертую на крупной терке морковь, мелко нарезанный корень петрушки и мелко нарубленную луковицу, предварительно смешанные с растительным маслом. Варить еще 10 минут, в тарелку добавить сметану и зелень.

Суп из свеклы

Очистить и нарезать кусочками крупную свеклу, небольшой корень сельдерея и 3 луковицы, положить в кастрюлю, добавить немного масла и воды, потушить до мягкости, затем добавить воды в расчете на 3—4 порции, варить еще 5 минут. В тарелку добавить мелко нарезанную зелень петрушки и укропа, подавать с сухариками.

Картофельный суп с цветной капустой

Кочан цветной капусты среднего размера немного подержать в подсоленной воде, разделить на кочешки и отварить, положив в кипящую воду. Предварительно отваренные 5—6 картофелин размять как для пюре, положить в кастрюлю с цветной капустой и бульоном, в котором она варилась, еще 1—2 минуты поварить, помешивая. В тарелку добавить масло, соль, рубленую зелень.

Борщ с черносливом

Чернослив промыть и залить горячей водой. Капусту, свеклу и лук нашинковать, положить в кастрюлю, добавить немного сливочного масла, все это залить небольшим количеством горячей воды, проварить под крышкой до мягкости, залить горя-

чей водой до нормы, добавить настой от чернослива. Сам чернослив разложить по тарелкам и залить борщом. Заправить сметаной.

Рассольник

Морковь, корень петрушки или сельдерея, луковицу очень мелко нарезать и варить в небольшом количестве воды. Свежепросоленный огурец натереть на крупной терке и добавить к уже готовым овощам, долить немного рассола из огурцов и горячей воды в расчете на 2 порции, еще несколько минут варить, затем разлить по тарелкам, куда предварительно положен размятый вареный картофель. Заправить сметаной.

Суп-пюре

Мелко нарезать 2—3 моркови, 2—3 корня сельдерея и петрушки, варить, залив кипятком, до мягкости, затем добавить нарезанный картофель, кочешки цветной капусты и продолжать варить до готовности. Затем бульон процедить, а овощи, оставшиеся в кастрюле, протереть. В бульон добавить заранее приготовленный соус: столовую ложку пшеничной муки прогреть на сковороде вместе со столовой ложкой сливочного масла, постепенно влить полтора стакана сметаны или сливок и, непрерывно помешивая, варить 2—3 минуты. Бульон, перемешанный с соусом, снова влить в кастрюлю с размятыми овощами, довести до кипения и сразу же снять с огня. В тарелку добавить зеленый горошек и гренки.

Молочные блюда

Третья группа крови — единственная, обладатели которой могут позволить себе не только употреб-

лять молочные продукты как таковые (йогурты, кефир, творог и т. д.), но и готовить блюда из молока и молочных продуктов. Только, как всегда, надо помнить о чувстве меры: стакан молока не чаще раза в день, плюс йогурт и творог до 4 раз в неделю 1 раз в день — это норма, и если вы используете эти продукты для приготовления какого-либо блюда, воздержитесь от их употребления еще и в чистом виде. Молочные блюда подходят как для завтрака, так и для ужина, а молочные супы — и на обед.

Суп молочный с цветной капустой и рисом

Полстакана риса перебрать, промыть несколько раз в теплой воде, залить полутора стаканами кипяченой воды, добавить ложку сливочного масла и варить 10—15 минут на медленном огне, затем влить 4 стакана горячего молока, добавить разобранную на мелкие кочешки половину кочана цветной капусты, варить еще 10 минут, добавить соли по вкусу.

Суп молочный с вермишелью

Стакан вермишели опустить в кипяток, дать покипеть 2 минуты, откинуть на сито, а затем переложить в кипящее молоко (4 стакана). Добавить еще 2 стакана кипятка, довести до кипения, положить соль и снять с огня. В тарелку положить кусочек сливочного масла.

Сырники с морковью

В полкилограмма творога добавить 2—3 моркови, натертых на терке, добавить 2 яйца, столовую ложку манной крупы, немного меда или сахара, щепотку соли. Добавив примерно две трети стакана муки, замесить не очень крутое тесто. Сформировать сырники, обвалять в муке, запечь в духовке.

Творожная запеканка

Хорошо размять полкилограмма творога, добавить 2 столовые ложки растопленного масла, взбитое с тремя столовыми ложками сахара 1 яйцо, 2 столовые ложки манной крупы, пол чайной ложки соли, немного ванилина, все перемешать, затем добавить 100 граммов изюма. Затем творожную массу выложить на обмазанную маслом и обсыпанную сухарями сковороду, выровнять поверхность, смазать сметаной и запекать в духовке 25—30 минут. Подавать запеканку горячей с сиропом или сметаной.

Творожная масса с зеленью

Листики зеленого салата или молодого шпината перебрать, очистить от стеблей, промыть и просушить полотенцем, мелко нарезать. Творог посолить и посыпать сахаром по вкусу, перемешать и протереть сквозь сито. Затем добавить нарезанную зелень и перемешать. Творожную массу выложить горкой на блюдо, сверху сделать ложкой углубление и заполнить его сметаной. Украсить салатом и зеленью петрушки и укропа.

Творожный пудинг с орехами

Полкилограмма творога протереть сквозь сито, добавить полстакана сахара, 3 столовые ложки растопленного масла, желтки 5 яиц, пол чайной ложки соли, цедру лимона и тщательно перемешать деревянной ложкой или лопаточкой. Затем добавить 50 граммов измельченных орехов, 100 граммов изюма, 4 столовые ложки измельченных сухарей, после этого добавить взбитые в пену белки 5 яиц, все аккуратно перемешать. Получившуюся массу выложить в кастрюлю или иную форму, смазанную мас-

лом и слегка посыпанную сахарным песком, так чтобы форма была заполнена не более чем на три четверти. Поставить форму с пудингом в кастрюлю большего размера, на дно которой предварительно надо положить сложенную в несколько слоев марлю, заполнить эту кастрюлю водой (чтобы вода доходила до половины формы с пудингом), сверху накрыть крышкой и варить примерно час, подливая воду по мере ее выкипания. Когда творожная масса начнет слегка отставать от краев формы и станет равномерно упругой, это значит, что пудинг готов. Подавать его нужно, вынув из формы и разложив по тарелочкам, со сметаной или фруктовым сиропом.

Сырные шарики

Взбить 2 яичных белка, натереть на терке 200 граммов сыра и смешать с белками. Из полученной массы сделать небольшие шарики и поставить их в холодильник, чтобы застыли. Застывшие шарики обвалять в толченых сухарях, затем в взбитом яичном желтке, еще раз в сухарях, положить на сковороду и слегка запечь в течение 1—2 минут. Подавать со сметаной и стручковой фасолью.

Сыр с творогом

Смешать по 200 граммов тертого сыра и мягкого творога и добавить 100 граммов сметаны, все перемешать. Выложить горкой на блюдо, украсить зеленью. Подавать с любыми овощами.

Каши

Строгих запретов здесь не так уж много — но вот от кукурузы и гречки лучше отказаться, так как эти злаки способствуют наращиванию лишне-

го веса у людей В-типа. Предпочтение надо отдать рису и овсу. Кашу можно включать в свой рацион в любой прием пищи (как утром, так и днем и вечером), но не более одного раза в день. Можно использовать рецепты каш из овсяных хлопьев и риса, которые даны для обладателей второй группы крови (см. предыдущую главу). А вот рецепты молочных каш из этих круп, которые предлагаются ниже, подходят только для людей с третьей группой крови. Они могут стать альтернативой другим молочным блюдам.

Рисовая каша на молоке

Промыть стакан риса, засыпать в кипящую воду и варить 5—8 минут, после чего выложить на дуршлаг. Как только вода стечет, переложить рис в кастрюлю с горячим молоком (4 стакана) и, помешивая, варить на слабом огне 15 минут, затем положить по вкусу сахар и соль, накрыть крышкой и поставить на 10—15 минут на водяную баню (в кастрюлю большего размера, в которую налита горячая вода). В тарелку положить кусочек сливочного масла, можно добавить орехи с изюмом.

Рисовая каша с тыквой

Кусок тыквы весом примерно в полкилограмма очистить, нарезать кусочками, залить молоком (пол-литра) и варить до полуготовности, затем добавить промытый в горячей воде стакан риса, посолить, закрыть крышкой и варить до полной готовности. Подать с маслом.

Овсяная каша

Вскипятить 2 стакана молока, тонкой струйкой всыпать туда полстакана цельной овсяной крупы,

помешивая, варить 10—15 минут на слабом огне до загустения, посолить. При подаче в тарелку можно положить мед, орехи, изюм.

Каша из овсяных хлопьев

В 2 стакана кипящего молока всыпать полстакана хлопьев, варить 10 минут до загустения, посолить, размешать, затем немного потомить в духовке. Кашу можно подавать как горячей, так и холодной, добавив по вкусу сахар или мед, фрукты.

Блюда из мяса и рыбы

Блюда из птицы вообще не рекомендуются людям типа В, исключение составляет только индейка. Можно воспользоваться рецептами блюд из индейки, а также из мяса и рыбы, данными для обладателей первой группы крови (см. главу 2), за исключением тех, где одним из компонентов являются помидоры. Здесь же приведены рецепты блюд, подходящие только для представителей третьей группы крови.

Мясо с овощами

Нарезать мясо на небольшие куски и несколько минут подержать в кипящей воде, чтобы оно побелело. Отдельно слегка прогреть в масле на сковороде 2—3 нарезанные головки лука. Затем уложить на дно кастрюли или глубокой сковороды слой нарезанной крупными кусками капусты или кабачка и лука, затем слой мяса, снова слой овощей и т. д. Залить горячей водой, тушить на медленном огне, пока не выпарится вода, сбрызнуть соком лимона. Это блюдо не требует гарнира.

Мясная запеканка

Слегка обжарить мелко нарезанную головку лука. Сварить в подсоленной воде натертую на крупной терке морковь, нашинкованную белокочанную капусту, разобранную на соцветия цветную капусту, стручковую фасоль (в любых пропорциях). Смазать маслом дно сковороды, положить слой молотого или мелко нарубленного мяса, затем слой овощей и снова слой мяса, залить горячей водой (1 чашка на полкилограмма мяса), посолить и запечь в духовке. Подавать на стол в той же посуде, украсив зеленью.

Пудинг из мяса или рыбы и овощей

Полкилограмма вареного мяса или рыбы пропустить через мясорубку вместе с вареной капустой и морковью (примерно по 150—200 граммов), добавить желток одного яйца, столовую ложку с верхом манной крупы, немного сливочного масла, затем влить взбитый яичный белок, выложить в небольшие формы и запечь в духовке. Подавать с зеленым салатом.

Рыба, запеченная под соусом

Крупный кусок рыбы сбрызнуть маслом, положить на сковороду, закрыть крышкой и поставить в духовку на полчаса. Приготовить соус: столовую ложку муки прогреть на сковороде со столовой ложкой масла, добавить полтора стакана сметаны и немного тертого хрена, варить 2—3 минуты. Залить рыбу соусом и, не закрывая сковороду, запекать еще 15 минут.

Кальмары с овощами

Сырую белокочанную капусту порубить. Морковь и лук нарезать соломкой и прогреть в перетопленном сливочном масле на слабом огне. Отварить

полкилограмма тушек кальмаров, пропустить через мясорубку, смешать с капустой, добавить морковь и лук в масле, соль, желтки 2 яиц, немного муки, затем влить взбитые яичные белки 2 яиц. Сформировать оладьи, выпекать в духовке.

Индейка со свежей капустой

Разрубить на небольшие куски половину индейки. Нашинковать кочан капусты среднего размера, посыпать перцем, перемешать с головкой мелко нарубленного лука. Положить в глубокую сковороду половину всей капусты, сверху куски индейки, затем снова слой капусты, залить одним стаканом горячей воды, добавить немного масла. Тушить на слабом огне, пока не выпарится вода.

Запеченный кролик

Разрезать кролика на части, залить холодной водой с добавлением уксуса (столовая ложка на стакан воды) и оставить на 2—3 часа. Посолить, положить в сковороду вместе с нарезанными кореньями и луком. Каждый кусок смазать сверху сметаной. Запекать до образования румяной корочки, затем залить соусом, приготовленным на основе выделяющегося при запекании сока: столовую ложку муки прогреть на сковороде со столовой ложкой сливочного масла, постепенно влить стакан образовавшегося в сковороде сока, разбавленного горячей водой, куда добавлено полстакана сметаны, варить минуты две. После того как кролик будет залит этим соусом, запекать в духовке еще 30 минут.

Блюда из овощей и гарниры

Люди с третьей группой крови могут позволить себе самые разнообразные блюда из овощей — ведь

им, в отличие от обладателей других групп, дозволено употреблять и картошку, и капусту, и баклажаны... Надо только помнить, что картофель и мясо — далеко не самое полезное сочетание продуктов, поэтому картофель лучше либо употреблять как самостоятельное блюдо, либо как гарнир к овощным блюдам. Поскольку каждый день употреблять мясо не рекомендуется, то овощные блюда могут стать хорошей заменой мясным и рыбным кушаньям в качестве второго на обед.

Овошное рагу

Небольшой кочан капусты разрезать на крупные куски. Картофель, морковь, репу, брюкву, цветную капусту, репчатый лук нарезать, смешать, положить в глубокую сковороду, плотно накрыть крышкой и поставить в духовку на медленный огонь, держать до мягкости. При подаче на стол полить соусом: столовую ложку муки подогреть со столовой ложкой масла, влить полтора стакана сливок, варить 2—3 минуты.

Фасоль с картофелем

Отдельно отварить стакан белой фасоли и полтора стакана нарезанного кусочками картофеля, процедить и смешать. На отваре картофеля приготовить соус: разогреть столовую ложку муки со столовой ложкой масла, добавить стакан отвара картофеля и 3 столовые ложки сметаны, варить 2—3 минуты. Залить соусом смесь фасоли с картофелем, в тарелку добавить измельченный чеснок и нарубленную зелень.

Капуста с маслом

Небольшой кочан белокочанной капусты нарезать ломтиками толщиной примерно в 2 сантимет-

ра, поместить в глубокую сковороду и залить кипятком, чтобы он едва прикрывал капусту. Положить кусочек масла. Тушить под крышкой на слабом огне до мягкости, затем вынуть капусту шумовкой, выложить на блюдо, посыпать тертым сыром и молотыми сухарями.

Овощная смесь

Нарезать покрупнее капусту, морковь, корень петрушки и сельдерея, свеклу, добавить зеленый горошек, дольки кабачка и ошпаренного кипятком баклажана, кочешки цветной капусты. Все это сложить в кастрюлю, залить горячей водой, слегка сбрызнуть растительным маслом. Тушить в духовке на умеренном огне. Время от времени встряхивать кастрюлю, чтобы овощи не прилипали ко дну. Подавать с зеленью.

Печеный картофель

Неочищенный картофель тщательно вымыть щеткой, разрезать вдоль на две части, на выпуклой стороне сделать неглубокие насечки и положить на противень выпуклой стороной вниз. Запекать в сильно нагретой духовке до образования розово-коричневой корочки. Соль при запекании не требуется. Подавать с овощами и зеленью.

Печеный картофель с сыром

Положить разрезанный пополам неочищенный картофель на противень (как в предыдущем рецепте), сверху смазать тонким слоем сметаны и посыпать тертым сыром. Запечь в духовке. Подавать со сметаной, рубленой зеленью.

Запеченная капуста

Небольшой кочан капусты разрезать пополам, положить половинки на противень, смазать сметаной, посыпать тертым сыром и молотыми сухарями, запекать до легкого подрумянивания.

Перцы, фаршированные овощами

Отрезать верхушки перцев со стеблем, вынуть семена, опустить перцы на 2—3 минуты в кипящую подсоленную воду, вынуть и обсушить. Мелко порубить четверть кочана капусты, 4 луковицы, 2 моркови, корешок петрушки или сельдерея, все это смешать и слегка прогреть на сковороде с добавлением растопленного масла. Заполнить этим фаршем перцы и поставить их вертикально (открытой частью вверх) в кастрюлю с широким дном, налить немного воды (на донышке кастрюли), накрыть крышкой и тушить в несильно нагретой духовке 30—40 минут. Подавать с зеленью.

Перцы, фаршированные баклажанами

Испечь в духовке полкилограмма очищенных сладких перцев и начинить их смесью из мякоти печеных баклажанов, растертой с чесноком, нарубленной зелени, растительного масла. Подавать с зеленым салатом.

Запеченные баклажаны и кабачки

По килограмму баклажанов и кабачков нарезать кружками, уложить в глубокую сковороду слоями, посыпать перцем и поставить в негорячую духовку на 15—20 минут. Затем залить овощи 2 сырыми яйцами, взбитыми с небольшим количеством сметаны, куда добавлены толченые сухари и зелень пет-

рушки и укропа. Снова поставить в духовку и запекать до зарумянивания.

Баклажаны под соусом

Обдать баклажаны кипятком, нарезать кружочками, уложить в кастрюлю слоями, каждый слой поливая сметаной и посыпая толчеными сухарями, для верхнего слоя оставить побольше сметаны и сухарей. Запекать в духовке примерно полчаса.

Десерты

Выбор десертов для людей с третьей группой крови очень велик, ограничений практически нет, поэтому можно воспользоваться рецептами, рекомендуемыми также для первой и второй групп крови (см. главы 2 и 3). В добавление к этому можно готовить десерты, подходящие лишь для представителей третьей группы, так как в них используется молоко и молочные продукты.

Ватрушки с творогом

В одном стакане теплого молока развести дрожжи (полпалочки прессованных либо чайную ложку сухих дрожжей), добавить полкило муки и замесить тесто. Посуду с тестом накрыть полотенцем и поставить в теплое место. Когда тесто поднимется, добавить к нему 2 взбитых яйца, стакан теплого молока, полстакана топленого масла, чайную ложку соли, 2 столовые ложки сахара и хорошо вымесить, снова накрыть чистым полотенцем и поставить в теплое место. Когда тесто увеличится в объеме в 2—3 раза, его надо обмять, разделить на небольшие кусочки, из каждого кусочка скатать шарик, выложить шарики на смазанный маслом

противень, в каждом шарике дном стакана в центре сделать углубление и наполнить его творогом, смешанным с яичными желтками, сахаром и изюмом (на 250 граммов творога желтки 3 яиц, 3 столовые ложки сахара, полстакана изюма). Сверху тесто и творог смазать взбитым желтком и выпекать в духовке.

Трубочки со взбитыми сливками

2 яйца смешать со стаканом сахара, добавить ванилин, все это хорошо растереть до образования однородной массы, добавить один с четвертью стакана муки, размешать, влить четверть стакана молока и снова размешать. На слегка подогретый противень столовой ложкой разложить тесто кусочками и разровнять в форме небольших блинчиков, поставить противень в горячую духовку. Как только края блинчиков зарумянятся, надо, не вынимая весь противень из духовки, извлечь их по одному и сворачивать в виде трубочек. Во взбитые миксером сливки (1 стакан) добавить мелко нарубленные орехи, четверть стакана сахарной пудры, ванилин и наполнить трубочки полученной массой (для этого лучше всего использовать сложенную кульком плотную бумагу, откуда выдавливаются сливки). Трубочки уложить на блюдо, посыпать сверху сахарной пудрой.

Крем из сметаны

Стакан сметаны смешать с половиной стакана сахарной пудры, ванилином и взбить миксером так, чтобы ее объем увеличился примерно вдвое. После этого во взбитую сметану, все время помешивая ее, влить тонкой струйкой предварительно размоченный в воде в течение 20—25 минут желатин (10 граммов). Хорошо перемешать, сразу же разло-

жить по вазочкам и охладить в холодильнике. Подавать с фруктово-ягодным сиропом или вареньем, сверху посыпать тертым шоколадом.

Крем из сливок

Густые сливки (не менее 25-процентной жирности) взбить миксером до образования пышной и густой пены, затем, помешивая взбитые сливки, постепенно всыпать туда полстакана сахарной пудры, ванилин и, не переставая помешивать, тонкой струйкой влить предварительно размоченный в воде желатин (10 граммов). Аккуратно размешать, разложить по вазочкам, поставить в холодильник на несколько часов. Подать с сиропом, свежими фруктами, посыпать тертым шоколадом. После того как сливки взбиты, по желанию можно добавить к ним также размешанную с сахарной пудрой 1 столовую ложку какао — получится шоколадный крем.

Молочный кисель

В кастрюлю влить 3,5 стакана молока, положить 3 столовые ложки сахара, довести до кипения. В кипящее молоко влить разведенные водой 3 столовые ложки крахмала, добавить ванилин, хорошо размешать, чтобы не было комков, дать вскипеть, снять с огня и охладить. Подавать с вареньем или свежими ягодами.

Глава 5
МЕНЮ «СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА» — ГРУППА КРОВИ АВ (IV)

ВСЕГО ПОНЕМНОЖКУ — И НИЧЕГО ЛИШНЕГО

Группа крови АВ (IV) появилась значительно позже существовавших ранее групп — она возникла примерно тысячу лет назад, когда условия жизни на Земле уже приблизились к современным — появились города, население значительно возросло и стало жить более скученно, соответственно усложнились условия жизни, что спровоцировало усложнение биохимического состава человеческого организма. Поэтому четвертая группа крови наиболее сложная по своему составу, более приспособленная к самым разнообразным и непредсказуемым условиям жизни современного человека, но вместе с тем это и наиболее противоречивая группа крови. Возможно, потому, что эволюция человека еще не завершена и эта группа крови пока окончательно не сформировалась, — она менее других подвластна каким-либо конкретным определениям и является еще не до конца изученной и далеко не во всем понятной. С одной стороны, эта группа крови приспо-

соблена к выживанию в сложных условиях — но, с другой стороны, она предопределяет большую чувствительность организма. Например, люди с четвертой группой крови обладают особо чувствительным пищеварительным трактом, поэтому у них чаще, чем у других, могут возникать проблемы из-за неправильного питания. А принципы правильного питания для них — смешанные, и схожие, и несхожие с теми, что существуют для других групп крови: отчасти они совпадает с принципами питания второй группы, отчасти — третьей.

Для обладателей четвертой группы крови в связи с чувствительностью их пищеварительного тракта не рекомендована любая тяжелая, грубая пища — например, говядина и свинина. Организм людей с четвертой группой крови справляется с задачей усвоения этого мяса плохо, оно у них трудно переваривается, быстро откладывается в виде жиров, ведет к зашлаковке организма. Это относится и к мясу домашней птицы. Не значит, что от мяса надо отказаться совсем — мясо индейки, к примеру, полезно, равно как баранина и крольчатина. Но даже это мясо должно присутствовать в рационе в ограниченных количествах.

Очень полезны людям с четвертой группой крови соевые продукты, молочные продукты, зеленые овощи. Они способствуют очищению организма и сбрасыванию лишнего веса.

Основой диеты могут стать также кисломолочные продукты, овощи, фрукты, морепродукты. Все это полезно для обладателей четвертой группы крови. Овощи обязательно должны присутствовать в рационе каждый день, и лучше не один раз в день — допустимы почти все овощи, и даже нерекомендуемые для представителей второй и третьей группы помидоры не причинят вреда обладателям четвертой группы. Нежелателен лишь перец во всех его разновидностях и редька — эти продук-

ты могут раздражать чувствительный пищеварительный тракт людей с четвертой группой крови.

Молочная пища полезна вся — кроме цельного молока и сливочного масла, от которых надо отказаться. Особенно хороши для этих людей кисломолочные продукты — йогурт, кефир, нежирная сметана. Куриные яйца более полезны, чем представителям других групп крови. А вот жиров должно быть в рационе как можно меньше. Из растительных масел можно отдать предпочтение разве что оливковому — да и то употреблять его не более столовой ложки в день. Следует полностью исключить из рациона любые консервы, копчения, острые блюда. Это все опасно для людей четвертой группы более, чем для других, так как повышает риск онкологических заболеваний.

Злаки воспринимаются организмом обладателей четвертой группой крови очень хорошо, блюда из пшеничной муки, крупы или зерен не рекомендуются лишь тем, кто хочет сбросить избыточный вес. Избегать следует только гречки и кукурузы и, соответственно, кукурузных хлопьев, хлеба из кукурузы и других продуктов, содержащих этот злак. Ржаной и пшеничный хлеб употреблять можно в равной степени. С орехами и семечками нужно быть осторожнее: арахис полезен, он укрепляет иммунную систему, а вот фундук, семечки подсолнечника, тыквенные семечки могут плохо влиять на работу поджелудочной железы. Фрукты, содержащие витамин С, — киви, лимоны, грейпфруты — просто необходимы для профилактики онкологических заболеваний. Отказаться нужно от апельсинов и гранатов — они раздражают желудок. Из напитков не только полезны, но ежедневно необходимы соки (за исключением апельсинового), которые желательно употреблять, разбавляя водой, чтобы не раздражать нежную слизистую оболочку желудка. Травяные чаи очень полезны для стиму-

ляции иммунной системы, особенно из шиповника, боярышника, ромашки, а также зеленый чай. Допустим также кофе, а вот черный чай лучше не употреблять.

В принципе набор продуктов для людей четвертой группы крови достаточно обширен, пожалуй, выбор здесь больше, чем для других групп, — ведь в процессе эволюции четвертая группа крови унаследовала и качества предыдущих групп, и выработала новые, и приспособилась к самым разным условиям жизни и к самой разной пище.

Для представителей четвертой группы крови, так же как и для обладателей первых трех групп, все продукты делятся на три категории. Напомним их: это особо полезные (являющиеся не только пищей, но и лекарством), нейтральные (являющиеся хорошей пищей, необходимой организму для получения энергии и питательных веществ) и нерекомендуемые (выделяющие вредные вещества при попадании в организм и являющиеся по сути ядом).

Особо полезные продукты: баранина, крольчатина, индейка, лососевые рыбы, осетр, скумбрия, треска, щука, домашний сыр, йогурт, козье молоко, кефир, оливковое масло, овсяная крупа и овсяные хлопья, рис, ржаной хлеб, хрустящие хлебцы, баклажаны, капуста брокколи, огурцы, петрушка, свекла, сельдерей, цветная капуста, чеснок, ананасы, инжир, виноград, киви, грейпфруты, вишня, клюква, крыжовник, лимоны, сливы, зеленый чай, кофе без кофеина.

Нейтральные продукты: икра рыб, кальмар, корюшка, карп, свежая сельдь, плавленый сыр, сливочный сыр, сыры «Гауда», «Чеддер», «Эдам», «Эмментальский», «Швейцарский», куриные яйца, кедровые орехи, фисташки, миндаль, белая фасоль, зеленый горошек, стручковая фасоль, чечевица, ячмень, пшеничные отруби, пшеничная му-

ка, белокочанная и краснокочанная капуста, брюква, зеленый лук, картофель, капуста кольраби, кориандр, оливки зеленые, морковь, тыква, помидоры, хрен, кабачки, шпинат, абрикосы, арбузы, брусника, дыня, груши, земляника, изюм, смородина, малина, мандарины, персики, финики, черника, яблоки, корица, мед, укроп, тмин, шоколад, горчица, майонез.

Нерекомендуемые продукты: бекон, говядина, гусятина, курятина, утятина, ветчина, телятина, свинина, сердце, анчоусы, камбала, крабы, креветки, раки, соленая и маринованная сельдь, угорь, устрицы, сливочное масло, мороженое, цельное молоко, кукурузное масло, подсолнечное масло, подсолнечные семечки, гречиха, кукуруза, кукурузные хлопья, стручковый перец, авокадо, черные маслины, редька, апельсины, бананы, гранаты, манго, кокосовые орехи, ревень, хурма, кетчуп.

РЕЦЕПТЫ

Салаты

Можно готовить салаты и по рецептам, предложенным выше для представителей других групп крови (см. предыдущие три главы), за исключением тех, где используется перец и редька. Здесь даны рецепты, рекомендуемые только для людей с четвертой группой крови.

Салат из капусты с помидорами

Мелко нашинковать примерно четверть небольшого кочана капусты, один помидор тонко нарезать и положить сверху на капусту. Заправить сметаной, майонезом либо растительным маслом.

Краснокочанная капуста с картофелем

Нашинковать тарелку краснокочанной капусты с картофелем, ошпарить кипятком, добавить 4 нарезанные кубиками вареные картофелины (варить лучше в мундире). Заправить растительным маслом с мелко нарезанным репчатым луком.

Салат из капусты кольраби

Натереть на терке капусту кольраби, добавить равное количество натертой моркови, заправить сметаной, взбитой с фруктовым соком.

Салат из помидоров с огурцами

Нарезать на крупные дольки помидоры, огурцы — колечками, добавить кольца репчатого лука, перемешать, заправить сметаной, в которую добавлено немного тертого хрена.

Салат из помидоров с сыром

Взять 3—4 крупных помидора, нарезать кружочками или дольками, засыпать сыром, натертым на крупной терке (примерно 200 граммов), заправить растительным маслом, смешанным с растертым чесноком и луком.

Салат из помидоров с орехами

Нарезать 2—3 помидора, смолоть в мясорубке или истолочь 2 горсти орехов, смешать, добавить рубленую зелень петрушки и укропа, заправить растительным маслом.

Салат из помидоров с яблоками

Листовой салат нарезать и выложить горкой в центре блюда, вокруг разместить нарезанные доль-

ками или кружочками яблоки и помидоры, сверху залить сметаной или майонезом, не перемешивая, посыпать все укропом.

Салат из помидоров с цветной капустой

Опустить на минуту неперезрелые помидоры в кипящую воду, затем снять с них кожицу, нарезать кусочками, выложить на тарелку. Сырую цветную капусту мелко нарубить, все смешать, заправить растительным маслом, смешанным с размятой или протертой мякотью спелых помидоров.

Салат из тыквы с медом

Тыкву натереть на крупной терке, добавить тертую морковь, все смешать, заправить сметаной, взбитой с медом и фруктовым соком.

Салат из овощей и яблок с яйцом

Примерно 100 граммов белокочанной капусты, 1 морковь, 1 некрупную брюкву, 1 яблоко, треть средних размеров кабачка (сырого, очищенного) нарезать тонкой соломкой, смешать, добавить мелко нарезанное вареное яйцо, все заправить майонезом, осторожно перемешать, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из свеклы и яблок с орехами

2 яблока, 1 вареную свеклу нарезать соломкой или кубиками, добавить стакан измельченных ядер грецких орехов, перемешать, заправить майонезом.

Салат витаминный

По 2 яблока и помидора, один свежий огурец нарезать ломтиками, кружочками или кубиками, до-

бавить каких-либо ягод по сезону (вишня, малина, смородина, клюква, брусника), все смешать, заправить сметаной, взбитой с лимонным соком и медом.

Салат из моркови, помидоров, огурцов и зеленого лука

3 сырые моркови натереть на крупной терке или нарезать тонкой соломкой, 2 помидора нарезать кружочками, 2 огурца — ломтиками, нашинковать зеленый лук, нарезать немного зеленого салата, все смешать, заправить майонезом или сметаной, уложить горкой, украсить кружочками помидора, огурца, листьями салата, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Супы

Супы для обладателей четвертой группы крови желательны овощные, допустимы с крупами. Мясные бульоны нужно исключить совсем (они вредны для представителей всех групп крови), отдельно отваренное мясо лучше тоже в суп не добавлять — особенно если второе блюдо будет мясное. Можно воспользоваться рецептами, предложенными для представителей других групп крови, если в них не используется перец, молоко и сливочное масло. Здесь даны рецепты, рекомендованные исключительно для лиц с четвертой группой крови.

Картофельный суп

В кипящую воду поочередно положить 1 головку нашинкованного лука, 1 мелко нарезанную морковь, корень петрушки, натертые на терке 4—5 картофелин, благодаря которым суп сразу примет киселеобразную консистенцию. Проварить 10 ми-

нут, снять с огня, насыпать мелко нарезанную зелень. Подавать со сметаной.

Овсяная похлебка

Замочить на сутки столовую ложку цельной овсяной крупы. Затем положить крупу в кипящую воду и, как только она полностью размягчится, последовательно добавить нашинкованную луковицу, мелко нарезанную брюкву, корень петрушки, примерно 200 граммов разобранной на кочешки цветной капусты. Варить 3—4 минуты, добавить натертую на терке сырую морковь и 2 мелко нарезанных помидора, немного тертой брынзы или нежирного сыра и через минуту снять с огня. Подать, насыпав в тарелку мелко нарубленной зелени.

Суп фасолевый

Две-три ложки белой фасоли заранее замочить и отварить, залив горячей водой, когда она станет мягкой, добавить 2 мелко нарезанные луковицы, 1 нарезанную соломкой картофелину, 2 нарезанные кружочками или кубиками моркови, очень мелко наструганные корни петрушки и сельдерея. Варить 4—5 минут, затем снять с огня, можно добавить измельченный грецкий орех, дать настояться, добавить нарезанную зелень.

Суп по-шотландски

Отдельно сварить полстакана перловой крупы, откинуть на дуршлаг, затем положить в кипящую воду, добавить туда же 2 разрезанных вдоль пополам моркови, разрезанную на части небольшую брюкву, корень петрушки, лук, стакан корок бело-

го хлеба, немного оливкового масла и варить на слабом огне до размягчения овощей. Затем отвар процедить, оставшуюся массу протереть сквозь сито, развести кипятком до средней густоты, тщательно размешать и подать к столу, украсив нарезанной зеленью и заправив сметаной.

Суп картофельный с перловой крупой

Четверть стакана перловой крупы сварить в небольшом количестве воды, снять с огня, отвар не сливать. В кипящую воду опустить нарезанные дольками 3—4 картофелины, дать повариться 10—15 минут, добавить нарезанные мелкими кубиками по половине моркови, корня петрушки и луковицы (предварительно слегка прогретые на сковороде в растительном масле), затем положить перловую крупу вместе с отваром, дать покипеть 5—6 минут, добавить соли, снять с огня. При подаче посыпать зеленью укропа и петрушки.

Борщ ялтинский

Нарезать соломкой по половинке средней величины свеклы и брюквы, корень петрушки и сельдерея, 2 головки лука, немного потушить на сковороде с добавлением воды и растительного масла, затем добавить 10 протертых спелых помидоров, тушить еще 10—15 минут. Налить в кастрюлю кипяток, поставить на огонь, положить туда нарезанную крупными ломтями четверть кочана белокочанной капусты, 6—8 небольших клубней картофеля целиком, дать закипеть, добавить тушеные с маслом овощи, прокипятить в течение 5 минут, затем добавить смешанную с 4 столовыми ложками сметаны 1 столовую ложку пшеничной муки, помешивая, дать покипеть 1—2 минуты и снять с ог-

ня. Добавить по вкусу соль, сахар, зелень укропа и петрушки. При подаче на стол заправить сметаной и рубленым чесноком.

Щи по-польски

Корень петрушки и 1 морковь, 2 головки репчатого лука нашинковать в виде лапши, положить в кастрюлю, залить 2 литрами горячей воды и варить 10—15 минут. Затем добавить четверть кочана капусты, нашинкованной и тушенной до мягкости на сковороде с добавлением воды и растительного масла, после положить в кастрюлю с супом 5—6 нарезанных ломтиками помидоров, дать прокипеть. После этого влить в кастрюлю 4 столовые ложки сметаны, в которой размешана столовая ложка пшеничной муки, интенсивно помешивая, чтобы не образовалось комков. Дать вскипеть и снять с огня. Добавить по вкусу соль и сахар. Подать со сметаной и зеленью.

Каши

Каши обладателям четвертой группы крови необходимо включать в свой рацион ежедневно. Отказаться надо лишь от гречки и кукурузы, предпочтение же следует отдать овсяной крупе, овсяным хлопьям и рису. Допустимы ячмень и пшеница. Молочные каши не рекомендуются. Можно использовать все рецепты каш из ячневой и перловой круп, данные для представителей первой группы крови (см. главу 2), а также из овсяной крупы, овсяных хлопьев и риса, данные для людей со второй группой крови (см. главу 3), только подавать без сливочного масла (можно заменить оливковым). Кроме того, рекомендуются следующие рецепты, допустимые только для обладателей четвертой группы крови.

Овсяная каша с помидорами, чесноком и зеленью

Полтора стакана цельной овсяной крупы (не хлопьев) промыть, замочить в холодной воде (3 стакана) на 6 часов, затем в этой же воде кипятить крупу 2—3 минуты, после чего засыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа, добавить 3 зубчика давленого чеснока, 2 мелко нарезанных помидора и поместить под «шубу» в теплое место для упревания.

Овсяная каша с пшеничными отрубями

Пшеничные отруби (50 граммов) залить кипящей водой и варить на медленном огне около 10 минут. Положить столько же размоченной цельной овсяной крупы и влить еще немного кипятка. Варить на медленном огне, по необходимости добавляя воду. В тарелку положить мелко нарезанную зелень.

Комбинированная каша

По одному стакана пшена, риса, перловой крупы хорошо промыть, смешать, залить 4 стаканами воды и варить на медленном огне, пока крупа не впитает всю воду. Снять с огня и укутать в «шубу».

Каша из дробленой пшеничной крупы

В 4 стакана кипящей подсоленной воды положить предварительно промытые 2 стакана дробленой пшеничной крупы («пшенички»), варить, помешивая, 15—20 минут. Когда каша загустеет, поставить ее на 40—50 минут для упревания в теплое место.

Рисовая каша с помидорами и сыром

Промыть стакан риса, сварить в подсоленной воде и откинуть на сито. Затем рис переложить на сковороду с растительным маслом, немного подогреть, затем добавить растертую мякоть 4—5 спелых помидоров (которые нужно предварительно ошпарить кипятком и снять кожицу), посыпать тертым сыром и тщательно перемешать, через 1—2 минуты снять с огня.

Блюда из мяса и рыбы

Эти блюда людям с четвертой группой крови желательно включать в рацион не каждый день. Можно воспользоваться рецептами блюд из индейки и мяса, предложенными для представителей других групп крови (см. предыдущие главы), но при этом надо помнить, что из мяса данным лицам подходит только баранина и крольчатина, а также что им лучше использовать рецепты, где не включены перец и сливочное масло. Здесь даны рецепты, подходящие только для четвертой группы крови.

Баранина, тушенная с овощами

Полкилограмма баранины хорошо промыть, нарубить небольшими кусками и, не удаляя костей, сложить в кастрюлю, залив 2—3 стаканами горячей воды. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить на огонь. Как только вода закипит, добавить 2—3 картофелины, соль и варить в течение часа. Затем баранину переложить шумовкой в небольшую кастрюлю, сверху положить 200 граммов нарезанной свежей белокочанной капусты, нарезанные кубиками 2 моркови, 1 головку лука, 1 брюкву, лавровый лист и гвоздику. Из бульона вынуть сваренный картофель, протереть его сквозь сито, соединить с про-

цеженным бульоном, залить им мясо и овощи и варить на слабом огне 30—40 минут. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки и укропа.

Чанахи

Полкилограмма баранины обмыть и нарезать небольшими кусками, положить в металлическую или лучше в глиняную посуду (горшочек) емкостью 2—3 литра. Туда же добавить головку мелко нарезанного лука, 6—7 нарезанных дольками картофелин, 2—3 помидора, разрезанных пополам, 200 граммов мелко нарезанных стручков фасоли, 300 граммов нарезанных кубиками баклажанов, зелень петрушки или кинзы, все это посолить, добавить по вкусу специи и залить 2 стаканами воды. Посуду накрыть крышкой и поставить в духовку на 1,5—2 часа. Подавать на стол в той же посуде.

Котлеты из крольчатины

Килограмм мякоти кролика пропустить через мясорубку, добавить немного белого хлеба, на 25—30 минут замоченного в воде и отжатого, перемешать и вторично пропустить через мясорубку, добавить немного воды, хорошо перемешать и разделать на котлеты, которые приготовить на водяной бане или запечь в духовке. Подавать с тушеной морковью и брюквой.

Сельдь с помидорами и огурцами

Килограмм свежей сельди очистить, освободить от костей, разрезать на куски, обмыть. В смазанную маслом глубокую сковороду уложить одним слоем куски рыбы, сверху — нарезанные тонкими кружочками 3—4 соленых огурца, следующим слоем — ошпаренные и очищенные от кожицы нарезанные

мелкими кусочками 5—6 помидоров. Залить горячей водой, так чтобы рыба была покрыта на три четверти, накрыть крышкой, тушить на слабом огне 25—30 минут. При подаче на стол посыпать зеленью.

Рыба, запеченная в сметане

Полкилограмма филе рыбы разрезать на куски, обвалять в муке и слегка обжарить на сухой сковороде в течение 1—2 минут, затем на каждый кусок рыбы положить кружок сваренного вкрутую яйца и полить соусом, приготовленным так: слегка подогреть стакан сметаны, добавить чайную ложку муки, смешанной с таким же количеством растительного масла, размешать, варить 1—2 минуты, посолить. Полив рыбу соусом, сверху засыпать ее тертым сыром и поставить в духовку на 20—30 минут до образования румяной корочки. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Блюда из овощей и гарниры

Обладателям четвертой группы крови надо напомнить, что блюда из картофеля желательно употреблять не в качестве гарнира, а в качестве отдельного блюда, остальные же овощи могут быть как гарниром, так и отдельным блюдом. Противопоказаний не много, выбор блюд достаточно велик, овощи обязательно должны быть на столе ежедневно (в том числе и как альтернатива мясным и рыбным блюдам). Допустимо воспользоваться рецептами, данными для лиц, имеющих другие группы крови, за исключением тех, где используются перцы, редька, кукуруза, молоко и сливочное масло. Здесь даны рецепты, подходящие только для людей с четвертой группой крови.

Омлет с тыквой

Тыкву очистить от кожицы, мелко нарезать, потушить на сковороде с маслом и водой, затем протереть сквозь сито, смешать с 2 взбитыми яйцами и запечь в духовке под крышкой. Подавать с зеленью.

Пицца с кабачками

Приготовить тесто из 400 граммов муки, 4 столовых ложек растительного масла, соли и 20 граммов дрожжей, разведенных в четверти стакана подслащенной воды. Постепенно добавить в тесто воды, чтобы оно не было очень крутым. Поставить в теплое место на полчаса. Выложить на дно глубокой сковороды, смазанной маслом, так чтобы по краям тесто легло «бортиками». Положить слой нарезанных и слегка потушенных с маслом и водой кабачков, затем разогретый на сковороде в масле лук, порезанный кольцами, сверху выложить слой нарезанных кружочками помидоров и все это сверху посыпать тертым сыром. Выпекать в нагретой духовке на несильном огне.

Кабачки с картофелем в сметане

2 небольших кабачка, 3 клубня картофеля очистить, промыть, нарезать кружочками, кабачки посолить, потушить на сковороде с маслом и водой, добавить картофель, тушить 15 минут, затем залить стаканом сметаны и дать покипеть еще 10 минут. Выложить на блюдо, посыпать зеленью, по краям положить нарезанные кружочками помидоры.

Картофель, запеченный с яйцом

Отварить в мундире 10—12 клубней картофеля, затем очистить его и нарезать кружочками. Сварить

вкрутую 3—4 яйца и тоже нарезать кружочками. Сковороду смазать маслом, посыпать сухарями, затем уложить ровными кругами вдоль бортиков (так, чтобы в центре сковороды осталось свободное место) слой картофеля, сверху слой яиц, снова слой картофеля. Остаток яиц и картофеля размять, смешать, получившуюся массу уложить в свободный центр сковороды, все залить сверху сметаной, взбитой с сырым яйцом, поставить в духовку и запечь до золотистого цвета. Подавая на стол, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Капуста, тушенная с луком и рисом

Средний кочан белокочанной капусты промыть, опустить на 5—7 минут в подсоленную воду, затем нашинковать в виде лапши, пересыпать мелкой солью, дать постоять. Образовавшийся сок отжать, а капусту положить в глубокую сковороду, подлить растительного масла, немного кипяченой воды и тушить под крышкой, периодически помешивая. 1 стакан риса варить до загустения в 2 стаканах воды, затем поставить в духовку на 15—20 минут. Нашинковать 3—4 головки репчатого лука и прогреть на сковороде с растительным маслом до прозрачности. Рис и лук смешать с капустой, добавить лавровый лист, хорошо перемешать и поставить в духовку на 5 минут. Подавая на стол, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Фасоль и горошек в сметанном соусе

По 30 стручков фасоли и горошка очистить от прожилок, промыть, нарезать наискосок в виде ромбиков и отварить в подсоленной воде. Затем откинуть на сито, дать стечь воде, переложить в глубокую сковороду. Приготовить соус: 2 столовые ложки пшеничной муки прогреть на сковороде с

4 столовыми ложками растительного масла, залить стаканом сметаны, размешивая, чтобы не было комков, добавить соли по вкусу, довести до кипения. Залить овощи в сковороде соусом, прогреть 2—3 минуты на медленном огне.

Помидоры, фаршированные рисом и яйцом

Подобрать 10 помидоров одинакового размера, промыть, срезать плодоножки, чайной ложкой через верх вынуть семена и внутреннюю мякоть. Отварить полстакана риса, откинуть на сито, сполоснуть горячей водой, положить в посуду, добавить 3 мелко изрубленных яйца и 3 головки лука, мелко нарезанные и прогретые на сковороде с маслом. Посолить по вкусу, все перемешать, получившимся фаршем заполнить помидоры, сложить их в глубокую сковороду, залить сметаной, поставить в духовку на 10—15 минут. Готовые помидоры посыпать зеленью петрушки и укропа.

Баклажаны, запеченные с сыром и помидорами

Обдать баклажаны кипятком, разрезать вдоль пластинами примерно в 2 сантиметра толщиной, положить в глубокую сковороду, смазанную маслом, каждый кусочек смазать тонким слоем сметаны, посыпать тертым сыром, сверху положить слой нарезанных кружочками помидоров, запекать в духовке 15—20 минут.

Фаршированные баклажаны

Несколько некрупных баклажанов промыть, срезать с двух сторон концы, вдоль сделать небольшой надрез, через который чайной ложкой удалить семена, затем опустить баклажаны на 5 минут в кипящую подсоленную воду, после этого вынуть и на-

полнить фаршем, приготовленным из мелко нарезанных моркови, помидоров, корня сельдерея, смешанных, подсоленных и прогретых на сковороде с растительным маслом. Заполненные фаршем баклажаны выложить в глубокую сковороду, добавить немного воды и тушить под крышкой 40—50 минут, в конце тушения залить сметаной. При подаче на стол посыпать зеленью укропа и петрушки.

Икра из баклажанов

2—3 баклажана испечь в духовке до размягчения, снять кожицу, мелко изрубить (лучше деревянным ножом, от металлического ножа икра может почернеть), добавить мелко нарубленную головку лука, 3 столовые ложки растительного масла, соль, столовую ложку уксуса, 4 мелко нарезанных помидора и несколько минут потушить на медленном огне. Посыпать зеленью петрушки и укропа.

Десерты

Представителям четвертой группы повезло больше других — для них допустимы практически все десерты, рекомендуемые и для других групп крови, в том числе и выпечка из пшеничной муки. Поэтому можно воспользоваться рецептами из предыдущих глав, за исключением тех, где включены сливочное масло и молоко. Здесь же приводится еще несколько рецептов, с учетом того, что для людей с четвертой группой крови особенно полезны кисломолочные продукты.

Творожная шарлотка

В полкилограмма размятого творога добавить стакан сметаны и мед по вкусу, натереть на терке сухари из белого хлеба, смешать с корицей. Нате-

реть на крупной терке 6—7 яблок. На дно смазанной маслом сковороды уложить слоями творог, сухари, яблоки, затем снова творог, сухари, яблоки и т. д., чтобы сверху были сухари. Залить взбитой с сахаром сметаной, украсить дольками яблок, запечь в духовке.

Трубочки со сметаной

3 яйца растереть с сахаром (три четверти стакана), добавить постепенно, все время размешивая, стакан муки, растирать, пока масса не станет белой и однородной. Затем вылить массу на смазанный маслом противень, чтобы слой теста был тонким. Поставить в духовку на 2—3 минуты, вынуть, разрезать горячее тесто на квадратики, быстро, пока тесто не остыло, свернуть их по диагонали в трубочки, снова поставить в духовку на 1 минуту, затем охладить и заполнить взбитой с сахаром сметаной, отверстия с двух сторон закрыть ягодами из варенья.

Коктейль из яиц и йогурта

Желтки 3 яиц растереть с тремя столовыми ложками сахара, осторожно перемешивая, влить 3 стакана жидкого (питьевого) йогурта, все взбить в миксере, разлить в бокалы, сверху украсить взбитыми с сахаром белками. Пить через соломинку.

Глава 6
ЖИЗНЬ ПО ГРУППЕ КРОВИ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

МЫ — ДРУГИЕ

После выхода в свет серии книг, посвященных проблемам здоровья и группы крови, не прекращается поток читательских писем, из которых ясно, что тема эта вызывает очень большой интерес в связи со своей новизной и актуальностью. Да, несмотря на то, что проблемами связи здоровья и группы крови занимались еще наши отечественные специалисты во времена Советского Союза, информация об этом доходит до нас только сейчас, причем, как это часто бывает, поступает она из-за океана — не потому, что американские ученые первыми начали эти исследования, а потому, что для нас эта информация долгое время была закрытой. И вот сегодня мы узнаем о том, что уже давно известно цивилизованному миру, и, оказывается, эти знания просто необходимы для нас именно сейчас, когда стало очевидным, что без применения методов естественного, природного оздоровления здоровым быть просто невозможно: медицина далеко не всегда может помочь, лекарства становятся менее эффективными и все чаще вызывают побочные эффекты, лечат од-

но, а другое калечат... Остается только обратиться к изучению своей природы, потребностей своего организма, выбрать наиболее подходящий для себя образ жизни и питания. Вот такое естественное оздоровление предлагает нам рассматриваемый метод доктора Д'Адамо — диета и образ жизни в соответствии с группой крови.

И естественно, как все новое, тема эта вызывает множество вопросов, на которые нет ответов в книгах Д'Адамо, в том числе и потому, что некоторые сложности связаны с переносом этой системы на нашу российскую почву. И сложности эти не только в том, что далеко не все продукты питания, упоминаемые в его книгах, нам известны, но и в том, что у нас другой образ жизни, другой климат, другие привычки и далеко не все, что просто для американцев, легко для нас. Мы — другие.

Множество вопросов задают наши читатели в своих письмах: как совместить прописанные врачом методы лечения и диеты с системой питания по группе крови, как с помощью диеты вылечить болезнь, согласно Д'Адамо не свойственную данной группе крови, как угодить всем членам семьи, если у всех разные группы крови, как сформировать наиболее подходящее меню из разрешенных продуктов... Попробуем разобраться хотя бы в некоторых самых насущных и интересующих большинство вопросах.

ГРУППА КРОВИ, ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Биохимический состав каждой группы крови делает ее восприимчивой к одним болезням и устойчивой к другим. Ведь иммунитет зависит именно от состава крови, от того, воспринимает кровь возбудителей болезней как нечто враждебное или как то, с чем можно смириться. Дело в том, что по мере

развития человечества организм приспосабливался к новым меняющимся условиям жизни, а значит, и к новым болезням. Поэтому иммунитет людей с первой группой крови решительно борется практически со всеми болезнями — у этих людей самый сильный иммунитет, но зато и возбудителей болезней, на которые организм реагирует, больше. У всех представителей последующих групп крови иммунитет не такой мощный, но зато организм спокойно мирится с присутствием микроорганизмов, которые у людей с первой группой крови вызывают болезнь.

В связи с особенностями биохимического строения, обладатели каждой группы крови склонны к определенным заболеваниям. Так, люди с первой группой крови более, чем другие, подвержены заболеванию аллергией и бронхиальной астмой — их мощная иммунная система зачастую воспринимает как «врагов» вполне безобидные вещества — пыльцу растений, шерсть животных, некоторые продукты питания... Аллергия — это и есть реакция на нейтральные для других людей вещества, которые иммунная система людей с первой группой крови бросается атаковать и всеми силами защищает от них организм, что и порождает аллергическую реакцию. Чрезвычайная активность иммунной системы может привести и к воспалительным заболеваниям — артритам, колитам и другим, так как иммунная система, переусердствуя, иногда начинает нападать даже на клетки собственного организма, вызывая воспаления в тканях.

У людей со второй группой крови иммунная система гораздо более терпима к чужеродным веществам — и у этого есть свои минусы: некоторые болезнетворные микроорганизмы не распознаются иммунными клетками, они не видят в чужаках врагов и спокойно пропускают их в организм, где они и вызывают болезни. Это может создать даже опасность онкологических заболеваний, потому что им-

мунная система не всегда «понимает», что в организме появились больные клетки, с которыми нужно бороться. Кроме того, вторая группа крови создает предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям, так как у обладателей этой группы вырабатывается очень мало фермента, ответственного за расщепление жиров, вследствие чего в организме образуется много холестерина, излишки которого оседают в сосудах, что и становится главной причиной данного рода заболеваний.

Представители третьей группы крови исторически научились приспосабливаться к самым разным условиям жизни, в том числе и к самым разным болезням, ведь их предки в силу своего кочевого образа жизни постоянно оказывались в новых условиях, они заселяли новые земли, встречались там с новыми болезнями и должны были не погибнуть от них. Это привело к тому, что и современные обладатели третьей группы крови устойчивы к очень многим заболеваниям, у них реже, чем у других людей, встречаются сердечно-сосудистые и онкологические заболевания, но зато они могут быть подвержены достаточно редким и медленно развивающимся заболеваниям, таким, например, как рассеянный склероз. Чаще, чем у других, встречается у них, к примеру, синдром хронической усталости, хотя нервные болезни практически им не грозят.

Люди с четвертой группой крови очень чувствительны, их иммунитет недостаточно активен, организм привык уживаться со многими возбудителями болезней и не очень стремится бороться с ними. Излишняя дружественность иммунной системы к чужеродным вторжениям может привести к онкологическим заболеваниям — считается, что этому страшному недугу люди с четвертой группой крови подвержены больше, чем другие. Также в силу своей восприимчивости и чувствительности они могут быть склонны к неврозам и депрессиям.

Когда мы говорим об этих предрасположенностях к тем или иным болезням для каждой группы крови, надо учитывать, что жизнь на самом деле очень далека от какой-либо схемы, что каждый человек индивидуален и, кроме группы крови, существует еще множество других факторов, которые влияют на возникновение и развитие той или иной болезни. Поэтому речь идет только об очень общих тенденциях, которые вовсе не обязательно должны реализоваться именно в вашей жизни.

«У меня группа крови В (третья), уже много лет страдаю астмой. По теории доктора Д'Адамо, у людей с моей группой крови не должно быть таких проблем — от них страдают только обладатели первой группы крови. Не вредна ли для меня будет диета для третьей группы крови, если у меня болезнь, не соответствующая этой группе?» — спрашивает Н. Смирнова из Астрахани.

Теорию доктора Д'Адамо ни в коем случае нельзя воспринимать как догму, которая справедлива во всех без исключения случаях жизни. Если в его книгах говорится о том, что люди с группой крови 0 (I) склонны к аллергии и астме, — это означает лишь то, что у них вероятность возникновения этих болезней больше, чем у других людей, но это вовсе не значит, что все люди с первой группой крови непременно должны страдать астмой и аллергией, а все остальные абсолютно от этих проблем застрахованы. Поэтому при выборе диеты, лечения, образа жизни надо прежде всего руководствоваться своим реальным, настоящим состоянием, изучать свой организм, его реакции на ту или иную пищу и то или иное лекарство, следовать рекомендациям врача и в первую очередь — доверять себе, своей интуиции, мудрости своего организма. Диета будет не вредна в том случае, если вы исключите из нее продукты, вызывающие у вас аллергические реакции и провоцирующие приступы астмы.

«Стрессовая ситуация измотала меня настолько, что иммунная система практически не работает, все тело покрылось язвами. Много лет страдаю расстройством пищеварительной системы. Как быть, если диета, предложенная моим врачом, и диета в соответствии с моей второй группой крови не совпадают?» — спрашивает Л. Новосельцева из города Ржева.

Разумеется, в такой ситуации надо руководствоваться прежде всего рекомендациями врача — во всяком случае, придерживаясь диеты по группе крови, исключить из нее недопустимые по болезни продукты. Очень важно следить за реакциями организма: если диета, назначенная врачом, облегчает состояние, тогда нет смысла от нее отказываться. Но в этой ситуации, конечно, нельзя полагаться только на диету. Нужно в первую очередь разобраться с проблемами, вызывающими постоянный стресс. Ведь они говорят о том, что что-то неправильно в самом стиле жизни, организм таким образом настоятельно требует перемен — либо в профессиональной сфере, либо в личной жизни, либо просто в душевном состоянии, во взгляде на мир, в отношениях с другими людьми. Изменить лишь питание, при этом не меняя всего остального, не устраняя из своей жизни самих причин стресса, — это все равно что пытаться залатывать и перелатывать старенькое ветхое платье, тогда как давно уже пора купить новое. Если трудно решить эти проблемы самостоятельно, лучше обратиться за помощью к специалисту — психологу или психотерапевту.

Вопросов о том, полезна ли диета по группе крови в том случае, если имеются болезни, не свойственные данной группе крови, очень много. *«У меня атеросклероз, несколько лет я придерживался антихолестериновой диеты. Результат хороший,* — пишет Н. Новиков из Нижнего Новгоро-

да. — *Два месяца назад я начал питаться по диете для типа В. Боюсь, не испорчу ли я положительный результат от предыдущей диеты?»* Что можно ответить? Если вы больны и у вас диагноз, требующий соблюдения определенной диеты, то прежде всего надо руководствоваться рекомендациями своего лечащего врача, ну и, конечно, наблюдать за реакциями своего организма. Если прописанная врачом диета облегчает состояние вашего здоровья — нет смысла от нее отказываться и ставить эксперименты над собой, питаясь вопреки врачебным рекомендациям.

Ошибка многих людей в том, что они воспринимают систему питания по группе крови как панацею, заменяющую любые лекарства. «*Моя дочь потеряла вес, ее мучают сильные боли в животе, она не в состоянии ничего есть,* — пишет А. Андреева из Краснодара, — *у нее полностью нарушен пищеварительный процесс и часто бывают обмороки. У нее кровь второй группы. Что делать?*» Ответ может быть только один: срочно обратиться к врачу, пройти полное обследование и выяснить точный диагноз. Затем уже находить лечение в соответствии с этим диагнозом. Это как раз тот случай, когда самолечение должно быть полностью исключено и диета должна назначаться строго в соответствии с рекомендациями врача.

Диета как лекарство от всех болезней — это, конечно же, миф. Диета — это скорее средство профилактики и общего оздоровления, чем способ исцеления от конкретных болезней. Часто спрашивают, как вылечить с помощью диеты то или иное заболевание или как при помощи правильного питания выйти из депрессии. Депрессия — это серьезная и сложная проблема, без понимания и анализа ее истинных причин исцелиться трудно, иногда самостоятельно человеку с этой задачей не справиться, нужна помощь психолога или психотерапевта. И в

лечении депрессии одной диетой, конечно, не обойтись — нужен целый комплекс мер, включающий и правильный режим труда и отдыха, и нормализацию ситуации в семье, и физические нагрузки, и навыки саморегуляции своего душевного состояния, умение позитивно воспринимать жизнь... Диета здесь может стать разве что вспомогательным средством. Впрочем, немало положительных откликов о диете по группе крови и в подобных случаях. Вот что пишет Д. Сергеев из Новороссийска: *«У меня третья группа крови, на диете уже два месяца и только благодаря этому выхожу из глубокой депрессии! Раньше был сонливым, усталым, умственно отсталым, набирал вес, уже задумывался над вопросом: почему я тупею? Теперь теряю лишний вес, забываю пить кофе по утрам, так как и без этого встаю бодрым и веселым. У меня наладились отношения с близкими, не принимаю больше никаких лекарств. Жизнь прекрасна!»*

ВЕГЕТАРИАНСТВО: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

Как известно, вторая группа крови менее всего приспособлена к усвоению мяса и жиров. В связи с этим часто возникают вопросы: так что же, может быть, всем людям со второй группой крови надо стать вегетарианцами? Действительно ли вегетарианство так полезно?

Сторонников вегетарианства в мире не так уж мало, и они уже много лет уверены, что, только став вегетарианцем, можно укрепить и поправить свое здоровье. Официальная наука и медицина не всегда разделяет эту точку зрения, утверждая, что некоторое количество животного белка человеку все же необходимо. Тем не менее наукой установлено, что действительно может существовать связь между употреблением в пищу мяса и такими опас-

ными заболеваниями, как рак и болезни сердечно-сосудистой системы. С избытком мясной пищи связано развитие атеросклероза, который может привести к инфарктам и инсультам. Это происходит тогда, когда организм получает больше жиров (и вместе с ними — холестерина), чем ему требуется. Умеренное потребление нежирного мяса таких проблем не создает.

«У меня третья группа крови, я вегетарианка, на молочные продукты меня совершенно не тянет, несмотря на то что для моей группы крови они рекомендованы. Чувствую себя хорошо, но боюсь, не причиняю ли я себе вред вегетарианской диетой, отказываясь от продуктов, которые согласно группе крови мне необходимы?» — это выдержка из письма О. Сотниковой из Ростова.

Менее всего проблем, связанных с потреблением мяса, возникает у людей с первой группой крови — их желудочно-кишечный тракт исторически приспособлен к перевариванию мясной пищи. Более всего проблем может возникнуть у обладателей второй группы — им действительно больше подходит вегетарианская пища, но вот становиться ли полностью вегетарианцем — этот вопрос каждый человек должен решать индивидуально. Что касается третьей группы, то мяса этим людям нужно не так уж много, причем подходят в пищу главным образом баранина и крольчатина, но никак не говядина и свинина. Если вы много лет придерживаетесь вегетарианской диеты и при этом хорошо себя чувствуете, то что-то кардинально менять в своем питании нет резона. Если же есть недомогания — тогда, возможно, стоит попробовать хотя бы немного обогатить свой рацион животным белком — за счет употребления рыбы, морепродуктов, яиц и хотя бы изредка нежирных молочных продуктов. Ведь от недостатка животного белка тоже могут возникать проблемы.

Если вы все же не хотите отказываться от вегетарианской диеты, то надо иметь в виду следующее. Строгие вегетарианцы, которые отказываются от употребления не только мяса, но также молока и яиц, должны обязательно восполнять недостаток витамина B_2 (рибофлавина), который содержится в продуктах из сои, пивных дрожжах, капусте, шпинате, моркови, бобовых, зерновых. Недостаток этого витамина вызывает усталость, слабость, утомление глаз, ослабление зрения, выпадение волос. Кроме того, большинство вегетарианцев живут в условиях постоянного дефицита витамина B_{12}, что может привести к анемии, а также к нервным и даже психическим расстройствам. Этот витамин содержится только в продуктах животного происхождения, то есть в мясе, молоке и сыре, и из других продуктов организм его получить не может. Диета, не содержащая мяса, приводит также к недостатку в организме железа, меди, отсутствие молочных продуктов порождает дефицит кальция. Отсюда могут возникать проблемы с кровью и с костной системой. Поэтому, если вы отказываетесь от мясной и молочной пищи, обязательно принимайте поливитамины и биоактивные пищевые добавки, содержащие витамины и микроэлементы.

ПРОДУКТЫ ИЗ СОИ — ИСТОЧНИК НЕОБХОДИМОГО БЕЛКА

«У меня кровь второй группы (А), и я постоянно сталкиваюсь с тем, что формировать меню исходя из допустимых для меня продуктов очень сложно. Например, где достать сыр тофу и другие соевые продукты? И вообще эта пища для нас очень непривычна, откуда она произошла, и так ли уж это полезно?» — пишет Е. Анисимов из Красноярска.

Сыр тофу и другие соевые продукты сейчас становятся все более доступными, так как появляется множество российских компаний, занимающихся производством и продажей этих продуктов. Да, эта пища для нас действительно непривычна, потому что мы лишь недавно узнали о ее существовании — а в США, например, она распространена уже очень давно и достаточно широко. Согласно статистике, 55 процентов американцев регулярно покупают продукты из сои, которые составляют примерно 30 процентов их общего рациона. А пришла соя с Востока — в Китае, Корее, Японии ее употребляют в пищу испокон веков. Это одно из древнейших культурных растений, известных в Азии, — почти такая же древняя культура, как и рис. Причем уже в древности люди употребляли практически те же продукты из сои, что известны нам и сейчас, — соевое молоко, соевый творог, соевый сыр, соевые соусы...

В Европу же соя пришла поздно, на 200—300 лет позже, чем другие экзотические восточные продукты, такие, как чай, корица, апельсины. В России были попытки использовать соевые продукты — в начале XX века и после Великой Отечественной войны, но тогда это направление в пищевой промышленности не получило развития, было фактически заморожено.

И вот сейчас мы в России только начинаем присматриваться к этому продукту. Но количество потребителей сои растет с каждым днем и у нас. И, как показывают исследования, для россиян это поистине незаменимый продукт. Дело в том, что большинство населения у нас, к сожалению, питается неправильно — основой рациона чаще всего становится жирное мясо, колбасы и другие мясопродукты, далеко не всегда удовлетворительные по качеству и питательным свойствам. В итоге в рационе преобладают животные жиры, норма их по-

требления превышается примерно в два раза, а вот белков при этом явно недостает. Чтобы решить проблему такого дисбаланса, необходимо обогащать пищу белками, одновременно снижая содержание в ней тяжелых жиров. Соевые продукты прекрасно справляются с этой проблемой. Они являются полноценным источником необходимого организму белка. Соевый белок очень легко усваивается, он достаточно сбалансирован по составу аминокислот, по биологической ценности сравним с белками молока, рыбы и мяса, но в отличие от этих продуктов не содержит холестерина. Кроме того, соя обогащает пищу минералами — железом, магнием, калием, цинком и другими.

Продукты из сои очень важно правильно приготовить — ведь в чистом виде они обладают специфическим, не очень привычным для нас вкусом. Но соя имеет удивительное свойство перенимать вкус тех продуктов и приправ, вместе с которыми она приготовлена, поэтому по желанию можно придавать этим продуктам самый разнообразный вкус. Если к соевым продуктам добавить нужные ингредиенты и правильно их приготовить, то получатся замечательные разнообразные кушанья — и супы, и вторые блюда, и десерты. Предлагаем вам некоторые рецепты блюд из соевых продуктов. Но прежде чем включить их в свой рацион, не забудьте выбрать лишь те рецепты, где нет нерекомендуемых для вашей группы крови продуктов.

Салат из редьки с соевым сыром

Натереть на мелкой терке некрупную редьку, добавить примерно 100 граммов измельченного соевого сыра тофу. Заправить растительным маслом или домашним майонезом (для его приготовления смешать и взбить миксером 3 столовые ложки растительного масла, 2 сырых желтка и 2 столовые

ложки лимонного, грейпфрутового или клюквенного сока), добавить по вкусу измельченный чеснок.

Салат из белокочанной капусты с соевым сыром тофу

Нашинковать примерно 100 граммов свежей белокочанной капусты, смешать с половинкой мелко нарезанной луковицы, посолить, добавить около 100 граммов нарезанной кубиками маринованной свеклы, нашинкованное яблоко, несколько зеленых оливок без косточек. Нарезать кубиками 1 столовую ложку сыра тофу, смешать с 2 столовыми ложками растительного масла, соединить с овощами, осторожно перемешать, выложить на блюдо, украсить маринованной свеклой и зеленью петрушки.

Салат из соевого творога и картофеля

Сварить 2—3 картофелины, нарезать кубиками, мелко нарезать 1 луковицу, все перемешать, добавить зелень по вкусу. Растереть с солью 300—400 граммов соевого творога, добавить по вкусу специи и 2 столовые ложки натурального уксуса (либо лимонного сока). Смешать с картофелем, выложить на блюдо, украсить зеленью и ломтиками помидора.

Салат из тыквы и соевого творога

Сварить примерно 250—300 граммов тыквы, растереть ее, добавить около 400 граммов растертого соевого творога, заправить 1 столовой ложкой уксуса и зеленью кориандра.

Салат из овощей и соевого творога

Растереть около 400 граммов соевого творога, добавить 2 столовые ложки уксуса и специи по вку-

су, немного сахара, смешать с нарезанными 3 помидорами, одним мелко нарубленным огурцом, по желанию можно добавить стручок перца, все хорошо перемешать, украсить зеленью кориандра (кинзы).

Борш с сыром тофу

3 столовые ложки сыра тофу мелко порубить, добавить соль, рубленую зелень по вкусу и оставить на 30 минут. Натереть на крупной терке 2 свеклы средней величины и 1 морковь, мелко порубить 1 луковицу, добавить зелень, все перемешать, добавить 2 столовые ложки растительного масла и дать настояться при комнатной температуре 15—20 минут. Сыр положить в сковороду и поставить на 5—7 минут в духовку. Затем налить в кастрюлю воды, довести до кипения и в кипящую воду положить смесь овощей и сыр тофу. Довести до кипения, варить 10 минут, затем дать настояться в теплом месте под крышкой 25—30 минут.

Картофельный суп на соевом молоке

Вскипятить 2 литра соевого молока (можно приготовить из сухого соевого молока), положить туда около 800 граммов нарезанного соломкой вареного картофеля, довести до кипения, посолить по вкусу. Отдельно развести еще стакан соевого молока, добавить туда 3 яичных желтка, все взбить миксером и влить в суп, снова довести до кипения. При подаче в тарелку положить немного сливочного или растительного масла.

Суп гречневый на соевом молоке

Сварить на воде полстакана гречневой крупы до полуготовности, затем постепенно влить туда 7 стаканов вскипяченного соевого молока, хорошо перемешать, чтобы не было комков. Варить 15 минут,

в конце варки добавить ложку сливочного или растительного масла, по вкусу сахар и соль. Подавать с гренками из ржаного хлеба.

Плов с изюмом и соевым сыром тофу

1 столовую ложку соевого сыра тофу нарезать мелкими кубиками, добавить по вкусу соль, молотую корицу и слегка подсушить в духовке. Полтора стакана заранее замоченного риса высыпать в горячую подсоленную воду, добавить 3 столовые ложки изюма, 15—20 черносливин, 2 мелко нарубленные луковицы, подготовленный сыр тофу и варить на медленном огне. Когда рис впитает всю воду, кастрюлю закрыть крышкой и поставить в духовку на 10—20 минут. Подавать с растительным или сливочным маслом.

Овошное рагу с вермишелью и сыром тофу

Сварить 350 граммов вермишели. В сковороду выложить половину кабачка цуккини, нарезанного кружочками, около 200 граммов зеленого горошка, нарезанные помидоры, добавить растительного масла и немного воды и тушить 5—10 минут, постоянно помешивая. Затем добавить 2 столовые ложки сыра тофу, нарезанного кубиками, посолить, тушить еще 5 минут. Отдельно выложить на блюдо готовую вермишель, сверху залить овощным рагу с тофу.

Запеканка из яиц, сыра тофу и овощей

Смешать 4 сырых яйца с 2 мелко нарубленными луковицами, 4 столовыми ложками зеленого горошка, 3 столовыми ложками измельченного сыра тофу, добавить соль и перец. Массу взбить, постепенно вливая полстакана молока. Получившуюся взби-

тую массу вылить в смазанную растительным маслом сковороду и запекать в духовке. Подавать запеканку горячей.

Запеканка из соевой муки и картофеля

Отварить полкилограмма картофеля, размять, смешать с 1 сырым яйцом, добавить треть стакана соевой муки и 2 неполные столовые ложки пшеничной муки, все перемешать, получившуюся массу выложить на противень, смазанный маслом и обсыпанный сухарями, поверхность разровнять, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растительным маслом, запечь в духовке. Подавать со сметаной.

Творожник из сыра тофу с изюмом и орехами

Полкилограмма сыра тофу пропустить через мясорубку, смешать с измельченными орехами (50 граммов) и цедрой одного лимона. Желтки 4 яиц растереть со стаканом сахара и половиной пачки сливочного масла, влить в творог, размешать, затем добавить взбитые миксером белки 4 яиц и 50 граммов изюма. Все хорошо перемешать, выложить в глубокую сковороду и выпекать в духовке в течение часа.

Крем из сыра тофу и орехов со сметаной

Около 300 граммов сыра тофу пропустить через мясорубку, добавить 200 граммов измельченных грецких орехов, 50 граммов сметаны, 50 граммов сахара, немного ванилина, все хорошо перемешать и разложить по вазочкам.

Шоколадный крем на соевом молоке

Вскипятить и охладить полтора стакана соевого молока, постепенно влить взбитый яичный жел-

ток, постоянно помешивая, добавить 3 столовые ложки сахара, хорошо перемешать, поставить на медленный огонь и варить, пока не загустеет. Добавить 4 столовые ложки порошка какао, снять с огня, слегка охладить, затем положить 2 столовые ложки растворенного в воде желатина и снова варить в течение 1—2 минут. Разлить по вазочкам, охладить, поставить на несколько часов в холодильник, при подаче украсить сверху взбитым с сахаром яичным белком.

Десертный напиток

Смешать 3 яичных желтка с 3 столовыми ложками меда, взбить в миксере до состояния светлого однородного крема, влить пол-литра соевого молока, перемешать, разлить по стаканам, сверху украсить взбитыми белками, посыпать корицей.

Молочно-фруктовый десерт

Смешать 300 граммов соевого творога со стаканом соевого молока, добавить нарезанное дольками яблоко, 2 чайные ложки изюма, 2—3 измельченных грецких ореха, чайную ложку меда, разложить по вазочкам, посыпать корицей.

ПРОРОЩЕННЫЕ ЗЕРНА: ПОЛЕЗНО ВСЕМ

«Не представляю, где достать хлеб „Эссей“ и „Иезекииль“, которые Д'Адамо предлагает абсолютно всем группам крови. У нас в стране этих сортов хлеба нет, придумайте что-нибудь получше!» — пишет А. Осипов из Екатеринбурга.

Эти сорта хлеба из пророщенных зерен сейчас хоть и редко, но уже можно найти на наших прилавках. А если не удается их отыскать — не беда,

ведь мы уже говорили, что вовсе не обязательно воспринимать все советы доктора Д'Адамо как догму и следовать его системе «от сих до сих», даже в мелочах. В России это невозможно — и не потому даже, что условия жизни у нас другие, не такие благоприятные, а просто потому, что традиции у нас другие, в том числе и в питании, и к продуктам мы привыкли другим. Так и не нужно без особой надобности одержимо гоняться за экзотическими продуктами — ведь их вполне можно заменить доступными, такими, что продаются буквально везде. А хлеб из пророщенных зерен сейчас перестал быть дефицитом!

Во-первых, давайте вспомним, что хлеб «Эссей» и «Иезекииль» рекомендуется в книгах Д'Адамо всем группам крови в качестве особо полезного продукта — то есть продукта, действующего как лекарство. Что вовсе не означает, что другие виды хлеба употреблять в пищу нельзя. Для людей всех групп крови вполне допустим и обычный хлеб — либо ржаной, либо пшеничный. Поэтому даже если на столе у вас не будет хлеба из пророщенных зерен, не такая уж беда, и это, конечно, совсем не повод отказываться от диеты по группе крови вообще. А если вы захотите обогатить свой рацион пророщенными зернами — то и эта задача окажется вам вполне по силам, ведь вы можете приготовить блюда из них самостоятельно. Как? Об этом мы поговорим чуть позже.

А пока давайте разберемся, чем же так полезны пророщенные зерна, что хлеб из них действует не просто как пища, но как лекарство.

Пророщенные зерна хороши прежде всего тем, что они являются натуральным, природным продуктом, а это значит, что все полезные вещества находятся в них в сбалансированных, естественных сочетаниях, которые усваиваются организмом значительно легче по сравнению с любыми продукта-

ми, произведенными из обычного сухого зерна. Кроме того, при переработке зерна в муку и выпечке хлеба из муки количество полезных веществ, содержащихся в зерне, существенно снижается. А в процессе прорастания зерна количество полезных веществ лишь увеличивается! В итоге проросшие зерна становятся действительно бесценным оздоровительным продуктом, регулярное употребление которого содействует исцелению от многих недугов. А происходит это благодаря тому, что улучшаются обмен веществ и процессы кроветворения, повышается иммунитет, нормализуется кислотно-щелочной баланс, организм активно очищается от шлаков, налаживается пищеварение и даже замедляются процессы старения.

В пророщенных зернах пшеницы и ржи содержится множество необходимых микроэлементов и минералов — фосфор, калий, магний, марганец, кальций, цинк, железо, селен, медь, а также витамины B_1, B_2, B_3, B_5, B_6, B_9, E и другие. Поэтому проростки ржи и пшеницы способствуют нормальной работе мозга и сердца, облегчают последствия стрессов, улучшают состояние кожи и волос.

В проростках гречихи много магния, фосфора, цинка, кобальта, марганца, а также кальция, бора, йода, железа, витаминов B_1, B_2, B_3 и рутина (который называют антисклеротическим витамином). Благодаря этому проростки гречихи повышают уровень гемоглобина, укрепляют стенки кровеносных сосудов, уменьшают проницаемость и ломкость капилляров. Оказывают оздоравливающее действие при ишемической болезни сердца, при гипертонии, сахарном диабете, анемии и хронических стрессах, при лечении бронхита и ангины.

Проростки чечевицы богаты высококачественным белком, большим количеством кальция, фосфора, магния, цинка, железа, селена, витаминов C, E, B_1, B_3, B_6, B_9. Они способствуют кроветворению,

ускоряют процессы выздоровления, особенно полезны ослабленным людям, при анемии и кровопотерях, после перенесенных ангин и простуд, для профилактики бронхита и пневмонии.

В пищу употребляются также пророщенные семена тыквы, подсолнечника, кунжута, бобов, сои. Все они могут существенно улучшить состав вашего рациона.

О целебных свойствах прорастающих семян человечеству известно давно. Еще за три тысячи лет до нашей эры китайцы регулярно употребляли в пищу пророщенные бобы, да и на Руси слабых, больных детей кормили пророщенной пшеницей, и результат сказывался незамедлительно — дети набирали силы, выздоравливали. В наше время в Европе и в Америке пророщенные зерна чрезвычайно популярны — до нас этот бум еще не вполне дошел, а там блюда из проростков стали привычной и постоянной частью рациона очень многих людей, ведущих здоровый образ жизни. Применяются проростки и как профилактическое средство, и для оздоровления при тех или иных недугах. Особенно полезны проростки детям и пожилым людям, всем, кто занят интенсивным умственным или физическим трудом, беременным женщинам и кормящим матерям.

Как же приготовить пророщенные зерна в домашних условиях? Это совсем не трудно. Промойте зерна, удалив из них всякие примеси, которые всплывут. Положите в стеклянную банку, залейте водой и оставьте для набухания на 10—12 часов, один-два раза в течение этого периода промойте зерна и смените воду. Когда пройдут 10—12 часов, слейте воду, еще раз промойте зерна и положите их в ту же самую баночку или в фарфоровую посуду, накройте влажной тканью или марлей, сложенной в несколько слоев. Через один-два дня должны проклюнуться ростки — следите, чтобы они не превышали двух милли-

метров. Когда такие ростки появятся, нужно промыть зерна кипяченой водой и либо сразу употребить в пищу, либо сложить в банку и поставить в холодильник. Проростки можно просто смешать с медом, полить лимонным соком — вот и готов замечательный завтрак. Можно также добавлять зерна в салаты, в мюсли либо готовить из них различные блюда. Важное предупреждение: каждое зерно должно быть очень тщательно пережевано, только тогда организм получит из него максимальное количество полезных веществ и желудочно-кишечный тракт легко справится с перевариванием этой пищи.

Вот несколько рецептов блюд из пророщенных зерен.

«Пирог» из проросшей пшеницы

Один стакан проросшей пшеницы и 100 граммов орехов пропустить через мясорубку, добавить мед по вкусу (мед можно заменить финиками или изюмом). В полученную массу добавить полстакана гречневой муки, замесить как тесто, положить на тарелку, сверху выложить слой натертых на терке кисловатых яблок.

Пророщенная пшеница с морковным соком и орехами

Смолоть в мясорубке стакан пророщенной пшеницы, добавить полстакана морковного сока, стакан измельченных орехов, зелень петрушки и укропа, все перемешать. Это не только вкусное блюдо, но прекрасное средство профилактики простудных заболеваний.

Лепешки из пророщенной пшеницы

Рецепт на 3 лепешки: 3 стакана проросших зерен пропустить через мясорубку, добавить немного

холодной воды и сформировать лепешки, которые можно выпекать в духовке или готовить на пару. При подаче на стол добавить масло, зелень или мед.

Вместо пшеницы во всех этих рецептах можно использовать другие пророщенные зерна.

КОНФЛИКТ КРОВИ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ

«У меня вторая группа крови, а у моего ребенка — первая. Я его кормлю грудью. Не наврежу ли я ему?» — спрашивает Н. Мамедова из Новокузнецка.

Вероятно, читательницу ввело в заблуждение такое понятие как «конфликт крови». Несовместимость разных групп крови — это не миф, а реальность, но вот только к кормлению грудью и к питанию вообще это не имеет никакого отношения. Если у вас при вашей второй группе крови родился нормальный, здоровый ребенок с первой группой крови и не было никаких проблем и осложнений в период беременности, то ни о какой несовместимости речи быть не может, и, конечно же, ребенку не может повредить материнское молоко.

Что же такое «конфликт крови» и в каких случаях действительно можно говорить о несовместимости по группе крови?

Эта проблема связана прежде всего с таким показателем крови, как резус-фактор. Резус-фактором называют особый белок в составе крови, который определяется как положительный либо как отрицательный. Если у женщины резус-отрицательная кровь и она беременна плодом, унаследовавшим от отца резус-положительную кровь, то при контакте крови матери и плода (у них ведь единая кровеносная система) материнский организм начинает воспринимать плод как нечто чужеродное, враждебное и выбрасывает антитела, способствующие его оттор-

жению. Это может затруднить нормальный рост и развитие зародыша, оказать пагубное воздействие на здоровье будущего малыша, а в тяжелых случаях привести даже к внутриутробной гибели плода, выкидышам на различных сроках беременности. Но при первой беременности такой конфликт развивается редко, так как антител организмом матери вырабатывается еще мало, а вот при последующих беременностях количество антител нарастает и вероятность проблем повышается в несколько раз.

Но «конфликт крови» может возникать не только из-за различия в резус-факторе. Ведь известно, что при переливании крови обязательно учитывается совместимость разных групп, потому что есть группы крови, отторгающие друг друга, несовместимые по своему биохимическому составу. Так, человеку с первой группой нельзя переливать никакую другую кровь, кроме крови той же самой группы. А вот при переливании крови первой группы людям со второй, третьей и четвертой никакого отторжения не происходит: кровь первой группы — универсальная, ее можно переливать всем. Зато кровь четвертой группы нельзя переливать никому, кроме обладателей этой группы крови. Но человеку с четвертой группой можно переливать кровь любой другой группы.

Но если у матери и плода общая кровеносная система, значит, существует опасность несовместимости крови и в этом случае? Да, такая опасность есть, но встречается она гораздо реже, чем несовместимость по резус-фактору. И все же надо иметь в виду: есть случаи, когда конфликт крови, а значит, осложнения в течении беременности наиболее вероятны. Это ситуация, когда у отца четвертая группа крови, а у матери первая (если наоборот — у матери четвертая, а у отца первая, то вероятности конфликта нет). Меньшая вероятность конфликта существует, если у отца четвертая группа

крови, а у матери вторая или третья, еще меньшая — если у отца третья группа крови, а у матери первая или вторая, а также если у отца вторая, а у матери первая; совсем небольшая вероятность конфликта — если у отца вторая группа крови, а у матери третья. В остальных случаях вероятность конфликта крови при беременности отсутствует.

Женщины, у которых существует риск развития конфликта, должны во время беременности находиться под тщательным наблюдением врача и на протяжении всей беременности определять уровень антител в крови. Эти данные помогут заранее спрогнозировать тяжесть проблем для новорожденного и принять меры, предотвращающие развитие осложнений.

ГРУППА КРОВИ, ХАРАКТЕР, ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ

«Я изучал Аюрведу и традиционную китайскую медицину, — пишет С. Данилов из Новосибирской области. — *Есть ли связь между четырьмя элементами — Земля, Воздух, Огонь и Вода — и четырьмя группами крови? Существует ли зависимость между телосложением и группой крови? Как связаны принятые в Аюрведе три типа телосложения — Вата (Воздух), Питта (Огонь и Вода) и Капха (Вода и Земля) с четырьмя группами крови?»*

Некоторые специалисты действительно усматривают такую связь. И хотя напрямую связать группы крови с аюрведическими «дошами» (то есть типами телосложения) не удается, но если рассматривать группы крови с точки зрения эзотерики, то можно обнаружить, что каждой группе крови присущ особый тип энергетики, который определяется теми или иными элементами, первоосновами Вселенной — Воздухом, Землей, Огнем и Водой. Так,

считается, что люди с первой группой крови сочетают в себе качества Огня и Земли. Это делает их сильными, энергичными, устойчивыми в жизни, обладающими спортивным телосложением. Люди со второй группой крови наделены качествами Земли и Воздуха, что делает их спокойными, достаточно чувствительными, склонными к оседлому образу жизни и порядку во всем, нередко обладающими плотным телосложением. Люди с третьей группой крови сочетают в себе качества Воздуха и Огня, что делает их очень подвижными, легкими на подъем, стремительными в движениях, как правило, их отличает худощавое телосложение, «тонкая кость». Самая сложная группа крови — четвертая, ее носители соединяют в себе свойства сразу трех энергий: Воздуха, Огня и Земли, и это делает возможным сочетания многих качеств — они менее сильны, чем люди с первой группой крови, но более подвижны, хоть и не так стремительны и легки на подъем, как представители третьей группы, но чаще всего они не склонны к лишнему весу, достаточно стройны и гармоничны внешне.

«Слышала, что с каждой группой крови связан определенный тип характера, — пишет Г. Астахова из Кингисеппа Ленинградской области. — *Это правда или миф?»*

Теория о связи группы крови и характера очень широко распространена в Японии, в странах Европы и США — меньше, мы же только начинаем знакомиться с этим видом знаний. Для японца не знать свою группу крови — это все равно что для нас не знать свой знак Зодиака. Интерес к связи группы крови и характера там возник уже очень давно. Сейчас в Японии даже публикация биографий известных людей обязательно сопровождается указанием группы крови — и все знают, что это может очень многое сказать о человеке. О той роли, какую в Стране восходящего солнца придают группе кро-

ви, свидетельствует и следующий факт: при подборе спортивных команд там обязательно учитывается группа крови всех игроков!

В группе крови действительно записана информация о том, какими преобладающими чертами мы наделены, к какому образу жизни склонны, какая пища нам наиболее подходит, каким болезням мы подвержены, а к каким у нас есть иммунитет. Но если в случае с обычным гороскопом даже профессиональный астролог не всегда может объяснить, почему у человека, рожденного под тем или иным знаком Зодиака, присутствуют одни характерные черты и отсутствуют другие, то в случае с кровью все гораздо понятнее. Кровь — субстанция материальная, и несет она информацию тоже о вполне материальных вещах. Так что никакой мистики тут нет и быть не может. Между физиологией, биохимией организма, характером, темпераментом, складом психики действительно есть связь, и это не подлежит сомнению. Чтобы понять, почему группа крови определяет в нас те или иные черты, нужно только обратиться к эволюционной истории человечества. Ведь группа крови, а с ней и преобладающие черты характера формировались исторически, на протяжении веков. Охотник приобретал черты характера, позволяющие выжить в условиях джунглей, в окружении дикой природы, наедине с ней, без посторонней помощи. Земледельцу требовались иные качества — умение уживаться в коллективе, общаясь с себе подобными, следовать строгому распорядку жизни, которого требовали привязанные к погодным и сезонным условиям сельскохозяйственные работы. Кочевнику, как первооткрывателю новых земель, нужно было уметь и воевать, и мирно улаживать конфликты, и не быть привязанным ни к чему, постоянно менять обстановку, находить для себя что-то новое. Современному человеку нужно уметь сочетать духовное

начало с чисто физическими потребностями, быть чувствительным, восприимчивым, способным к тонким душевным движениям, но при этом сильным и защищенным... Представители всех групп крови унаследовали от своих предков основополагающие черты характера. И вот что, по мнению японских исследователей, из этого получилось.

Люди с первой группой крови — «Охотники» — отличаются генетически заложенной в них самостоятельностью, отвагой, целеустремленностью, напористостью, они сильны, обладают неистощимым оптимизмом, уверенностью в себе. Все эти качества позволяют им стать лидерами и добиваться успеха во всем, за что они берутся. Но в то же время им может быть свойственна излишняя агрессия, резкость и бескомпромиссность.

Обладатели второй группы крови — «Земледельцы» — как правило, уравновешенны, дисциплинированны, законопослушны, терпеливы, умеют владеть собой, эффективно взаимодействовать с другими людьми. Они аккуратны, исполнительны, достаточно скромны, но при этом чутки и вовсе не чужды эмоциональности и даже пылкости. Они часто скрывают свои чувства, свои тревоги, страхи и проблемы ради сохранения «лица» в обществе, ради поддержания хороших взаимоотношений, но это не значит, что они бесстрастны. Просто они более привыкли сдерживать себя, чем представители других групп крови, и эта сдержанность иногда может приводить к срывам — но затем они снова берут себя в руки и соблюдают общепринятые нормы поведения.

«Кочевники», имеющие третью группу крови, умеют приспосабливаться к любым обстоятельствам, они гибки, изобретательны, даже хитры, обладают высокой умственной активностью, но вместе с тем они повышенно возбудимы и чувствительны. Эти люди достаточно терпимы к чужому мнению,

способны к компромиссу, очень контактны, общительны, хорошо уживаются с другими людьми, способны к пониманию, сочувствию, сопереживанию. При этом у них сильная воля и они способны добиться успеха в том, за что берутся.

Носители четвертой группы крови — «Современные люди» — одухотворенные и многогранные люди, но им часто свойственно разбрасываться, так как они любознательны, им все интересно и хочется взяться сразу за все. Они легко завоевывают симпатии окружающих, хорошо приспосабливаются к самым разным обстоятельствам, к тому же они обаятельны, дипломатичны. Их повышенная чувствительность и восприимчивость часто оборачиваются душевной болью, их одухотворенность не всегда уживается с реалиями земной жизни.

Разумеется, эта классификация весьма условна, она очерчивает лишь самые общие характеристики личности, а на самом деле, конечно, не существует двух совершенно идентичных людей, и на практике человек по своим качествам может очень сильно отличаться от приведенных здесь типов. Но поскольку связь между физиологическими особенностями организма и чертами характера действительно существует, то такая классификация имеет право на существование и вряд ли можно считать, что это лишь миф.

Мне кажется, что связь судьбы человека и группы крови значительно серьезнее, ибо она проявляется на уровне родовой кармы каждого из нас. Но об этом — в моей следующей книге, которая так и называется «Группы крови и родовая карма».

Заключение
СТАТЬ САМОМУ СЕБЕ ГЛАВНЫМ АВТОРИТЕТОМ

Есть замечательная русская поговорка: «Всех слушай и никому не поддавайся». Поистине это стоит сделать каждому из нас девизом собственной жизни! Поколения людей среднего и старшего возраста воспитаны в нашей стране на поклонении авторитетам. Есть в этом своя негативная сторона — очень уж мы доверчивы, готовы как панацею, как истину в последней инстанции безоговорочно принять все, что обещает нам здоровье, благополучие, процветание...

В последнее время появилось целое море методик, систем, средств оздоровления, исцеления, освобождения от проблем. Это замечательно, что мы получили доступ к такому разнообразию необходимых знаний. Но надо помнить о том, что самый главный для вас авторитет — это вы сами, ваша душа, ваш разум, ваш организм. В каждом из нас есть интуитивное знание того, что нам нужно на самом деле, что нам подходит, а что нет, что поможет исцелиться от болезней, а что навредит. Если вам подходит диета по группе крови — прекрасно. Только посоветуйтесь об этом не с подругой, не врачом и даже не с самой умной на свете кни-

гой, а прежде всего с собой, со своим организмом. Не воспринимайте все рекомендации как догму, не старайтесь придерживаться досконально, до мелочей, этих рекомендаций — дайте себе необходимую свободу, доверьтесь себе, своему организму, и он вам лучше любого врача сообщит, что вам на самом деле нужно, а что нет. Обязательно прислушивайтесь к реакциям своего организма на ту или иную пищу, к своим ощущениям. Если прочитали, что какой-то продукт подходит вашей группе крови, но чувствуете, что организм не принимает его, выдает какие-то нежелательные реакции, — лучше откажитесь от этого продукта, даже если в книжке написано, что он самый замечательный для вас. Помните, что в этом вопросе главный для вас авторитет — вы сами! А книжка — она даже не врач, она лишь даст необходимую информацию, поможет сориентироваться в море методов и средств исцеления и, возможно, поможет вам самостоятельно найти то, что нужно именно вам.

Здоровья вам и больше доверия себе, своему организму и его мудрости.



ТЕЛ./ФАКС ОТДЕЛА СБЫТА
(812) 114-44-70, 114-02-88, 114-47-36
E-mail: sales@nprospect.sp.ru, sf@nprospect.sp.ru

КНИГА-ПОЧТОЙ: 196240, СПб, а/я 114, «Невский проспект»; тел. (812) 123-33-27

ПРЕДСТАВИТЕЛИ

Санкт-Петербург	«Диля» (812) 314-0561
Москва	«Диля» (095) 261-7396
	«Атберг» (095) 973-0810, 973-0086
	«Триэрс» (095) 157-4395
	ООО «Кальмарус» (095) 919-9611, 787-5945; gp2r@gpress.ru; kalmarus@gpress.ru
	«Столица-сервис» (095) 916-1882, 917-7070
	«Лабиринт» (095) 932-79-01, 932-79-02, 932-77-85, 932-29-23
	Представитель издательства (095) 998-5972 (*только опт*) www.bookspb.narod.ru
Екатеринбург	«Валео-книга» (3432) 42-0775, 42-5600
Новосибирск	«Топ-Книга» (3832) 36-1026, 36-1027
Ростов-на-Дону	ЧП «Остроменский» (8632) 32-1820
	«Фаэтон» 65-6164
Киев	«Орфей-1» (044) 418-8473, 464-4945, 464-4970
Уфа	«Азия» (3472) 50-3900
Хабаровск	«Мирс» (4212) 22-7124
Казань	«Таис» (8432) 72-3455; 72-2782
Челябинск	«Интерсервис» (3512) 21-3374, 21-3453
КНИГА-ПОЧТОЙ наложенным платежом	199397, Санкт-Петербург, а/я 196, ЗАО «Грифъ»; тел. (812) 914-8012
	192236, Санкт-Петербург, а/я 300, ЗАО «Ареал»; тел. (812) 268-9093, 268-2297; e-mail: postbook@areal.com.ru

---

Наталья Богданова

ГРУППЫ КРОВИ:
индивидуальное питание, доступное каждому

Главный редактор *М. В. Смирнова*
Художественный редактор *О. М. Бегак*

Лицензия ИД № 03520 от 15 декабря 2000 г.

Подписано в печать 05.07.02. Гарнитура Школьная.
Формат 84×108 1/32. Объем 5 печ. л. Печать высокая.
Тираж 20 000 экз. Заказ № 780.

Налоговая льгота – общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2 – 953000

Издательская Компания «Невский проспект».
Адрес для писем: 190068, СПб., а/я 625.
Тел. (812) 114-68-46; тел. отдела сбыта (812) 114-02-88,
факс (812) 114-44-70.
E-mail: np_red@trade.spb.ru, sales@nprospect.sp.ru, sf@nprospect.sp.ru

Отпечатано с диапозитивов в ФГУП «Печатный двор»
Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций.
197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15.








ДОРОГИЕ ХОЗЯЙКИ!

Мы рады, что вы выбрали именно наши книги среди множества других кулинарных пособий. «И зачем мне еще одна книга кулинарных рецептов?» — подумает скептик. Не сомневайтесь! Наши книги оригинальны и отличаются от всех остальных, потому что в них вы найдете рецепты

- варений и компотов — обычных и без сахара;
- засолки и маринования овощей с минимальным количеством соли и уксуса;
- деликатесного консервирования нежных ягод и фруктов;
- салатов из экзотических продуктов;
- корейских салатов;
- холодных и горячих закусок для гурманов.

И все это вкусно, необычно, пикантно, полезно!

ВСЕ ЛИ КНИГИ ВЫ КУПИЛИ?

НЕОБЫЧНЫЕ ВАРЕНЬЯ:
300 оригинальных рецептов варенья и компотов

НЕОБЫЧНЫЕ СОЛЕНЬЯ:
300 оригинальных рецептов засолки и маринадов

НЕОБЫЧНЫЕ ЗАГОТОВКИ:
300 рецептов салатов и закусок

НЕОБЫЧНЫЕ САЛАТЫ:
Более 200 оригинальных рецептов салатов

НЕОБЫЧНЫЕ ЗАКУСКИ:
Более 200 оригинальных рецептов закусок



«НЕВСКИЙ ПРОСПЕКТ» — КНИГИ О ГЛАВНОМ!

КНИГА-ПОЧТОЙ: 196240, СПб, а/я 114; тел. (812) 123-33-27

КНИГИ-КАЛЕНДАРИ на 2003 год







Г. Малахов «Оздоровительные советы на каждый день 2003 года»

Г. Малахов «Оздоровительные советы для женщин на каждый день 2003 года»

А. Семенова «Оздоровительные советы на каждый день 2003 года»

«Православный календарь на 2003»

«Женский календарь на 2003 год»

А. Семенова «Домашний календарь на 2003 год»

А. Семенова, О. Шувалова «Лунный календарь на каждый день 2003 года»

«Лунный календарь для садоводов и огородников на 2003 год»

«Судьба и карма. Календарь судьбы на 2003 год»

«Календарь, который лечит»

ОТРЫВНЫЕ КАЛЕНДАРИ НА 2003 ГОД

Православный календарь

Лунный календарь для садоводов и огородников

Ваш лунный календарь

Геннадий Малахов «Календарь здоровья»

Ваш сад и огород день за днем

Календарь, который лечит

Оздоровительные советы на каждый день

Добрый для всей семьи

Женский календарь

Судьба и карма

Наступает новый год, так хочется, чтобы он прошел спокойно, чтобы каждый день начинался с улыбки, чтобы все были здоровы. Книги-календари помогут вам в этом. В них вы найдете советы, как провести день в соответствии с лунными ритмами, как утихомирить негативные энергии, порой бушующие в наших домах, как использовать фэн-шуй, как стать красивее и здоровее. Думаете, все сразу невозможно? Ошибаетесь. Загляните на страницы наших календарей — каждый для себя отыщет в них нужную информацию.

Н. Богданова

ГРУППЫ КРОВИ:
индивидуальное питание, доступное каждому

Н. Богданова, автор популярной книги «Группы крови и индивидуальная программа жизни», опровергает мнение, что диета по группе крови слишком строга и не подходит для обычной российской семьи. На страницах ее новой книги — сотни рецептов блюд, составленных с учетом наших кулинарных традиций и пристрастий. Для их приготовления вам не потребуются какие-либо необычные, недоступные продукты. Кроме того, автор показывает, как наладить питание для всех членов семьи, если у вас разные группы крови.

Книги Натальи Богдановой — для тех, кто хочет жить в гармонии с собой!

«Группы крови:
индивидуальная программа жизни»

«Группы крови:
индивидуальное питание,
доступное каждому»

«Группы крови и родовая карма»





ГРУППЫ КРОВИ: индивидуальное питание, доступное каждому